ديل كارينجي
دع القلق
و
إبدأ الحياة
إعداد وتقديم ودراسة
ممدوح الشيخ

دع القلق

وابدأ الحياة

اسم الكتاب : دع القلق وابدأ الحياة

اسم المؤلف : ديل كارينجي

إعداد وتقديم ودراسة: ممدوح الشيخ

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية : ٢٠٠٨/١٠٦٠٥

الترقيم الدولى : I.S.B.N. 977 - 376 - 393 - 5

تنفيذ وإخراج: حسين الحماقى

الكمبيوتر والصف: فور إتش للكمبيوتر ٠١٠/٦٦٧٤٣٣٥

الطبعة الأولى
٢٠٠٨

دار الحـــرم لـلـتـــراث:

دع القلق

وابدأ الحياة

◆

ديل كارينجي

◆

إعداد وتقديم ودراسة

ممدوح الشيخ

دار الحرم

للتراث

تقديـــم

منذ أن ترجم الأستاذ محمد عبد المنعم الزيادي هذا الكتاب للمرة الأولى وترجمته تحتل مكانا مرموقا في المكتبة العربية، فهو من الكتب القليلة التي وزع منها ملايين النسخ، وتلك شهادة نجاح استثنائي في مجتمعاتنا العربية التي لا تشكل القراءة المصدر الرئيسى لثقافتها ولا يحظى الكتاب الواسع الانتشار فيها بأكثر من عدة آلاف أو علي أقصى تقدير عشرات الآلاف من النسخ، وهذا التوزيع والانتشار الكبيرين عندما يحققهما مؤلف أجنبي مترجم فإنه لابد متصف بقدر هائل من الاقتراب الناجح من الذائقة العربية. ولعل شهادة أخرى بنجاح هذا الكتاب يجدر التوقف عندها لأهميتها هي شهادة الداعية الإسلامي الكبير الراحل: الشيخ محمد الغزالي رحمه الله رحمة واسعة، فهو يقول في كتابه «جدد حياتك»: لقد قرأت كتاب «دع القلق وابدأ الحياة» للعلامة ديل كارينجي الذي عرَّبه الأستاذ عبد المنعم الزيادي، فعزمت فور انتهائي منه أن أرد الكتاب إلي أصوله الإسلامية!!»

ويضيف الشيخ محمد الغزالي: «لا لأن الكاتب الذكي نقل شيئا عن ديننا بل لأن الخلاصات التي أثبتها بعد استقراء جيد لأقوال الفلاسفة والمربين وأحوال الخاصة والعامة تتفق من وجوه لا حصر لها مع الآيات الثابتة في قرآننا والأحاديث المأثورة عن نبينا. إن المؤلف لا يعرف الإسلام ولو عرفه لنقل منه دلائل تشهد للحقائق التي قررها أضعاف ما نقل من أي مصدر آخر. إن الفطرة السليمة سجلت وصاياها في هذا الكتاب بعد تجارب واختبارات، وما انتهت من تسجيله جاء صورة أخرى للحكم التي جرت لسان النبي العربي الكريم محمد بن عبد الله منذ قرون. وبذلك اتفق وحى التجربة ووحي السماء». (١)

وما نود التوقف عنده من حديث الشيخ محمد الغزالي عن الكتاب هو أنه سجل الوصايا «الفطرة السليمة»، فهذا الكتاب نموذج لما كنا في حاجة إليه بالفعل من

(١) جدد حياتك - محمد الغزالي - دار الكتب الإسلامية ـ مصر ـ ١٩٨٣ ـ ص١٠- ١١.

الفكر الغربي الذي توجه إليه مثقفونا قبل مائتي عام ناقلين ومرددين لمدارسه الأيدلوجية المختلفة ومسوقين دون تدقيق لثمار فكرية كان كثير منها غريباً علينا بحكم نشأته وما ينطوي عليه من أفكار عقائدية مسبقة، وهو ما جعل النسبة الأكبر مما نقل إلينا من هذا الفكر مضغة تلوكها أفواه شرائح محدودة من النخبة المسيسة دون أن يصل إلي القارئ العادي الذي كانت فطرته الدينية حاجزا يمنعه من التفاعل مع هذه الأفكار التي أخذ معظمها شكل «تنظير» جاف يتجاهل الفطرة بل أحيانا يعاديها معاداة تامة.

ولقد كان كتاب «دع القلق وابدأ الحياة» الدافع لأن يكتب الشيخ محمد الغزالي كتابه «جدد حياتك»، يقول الغزالي: «وخطتي في هذا الكتاب أن أعرض الإسلام نفسه في حشدين متمايزين: الأول من نصوصه نفسها، والآخر من النقول التي تظاهرها في كتابات وتجارب وشواهد الأستاذ الأمريكي ديل كارينجى». (١)

وبين ما قاله الشيخ محمد الغزالي وما قاله الدكتور عبد الله طالب كول «دونالد كول سابقا» مسافة تبلورت فيها فكرة مهمة هي أن الفطرة يمكن أن تكون جسرا مهما بين أتباع الأديان السماوية، فالدكتور طالب كول أستاذ علم أجناس أمريكي عمل في دول عربية إسلامية ٣٥ عاما ثم اعتنق الإسلام، وأمام شيخ الأزهر الذي سأله عن رحلته حتى اعتنق الإسلام قال إن أجداده كانوا من المستوطنين الأوربيين الأوائل في فرجينيا وقد فروا من الاضطهاد الديني والكبت السياسي وجاهدوا لتأسيس مجتمع جديد يرتكز علي الاحترام والحرية، وقال ما نصه: «وأنا أسير علي خطاهم، لقد هاجروا عبر المحيطات والقارات، وكذلك أنا، هم اتبعوا الإنجيل المقدس، لكنهم لم يعرفوا القرآن، أما أنا فعرفته ومهمتي حاليا هي نشره»(٢). وهذا التواصل الذي يراه كول بين المسيحية والإسلام، رآه محمد الغزالي في كتابات ديل كارنيجى بوصفها متوافقة مع الفطرة، وفي ضوء هذا ستكون قراءتنا للكتاب.

ممدوح الشيخ

---

(١) جدد حياتك – سبق ذكره – ص١١ .

(٢) جريدة الحياة اللندنية ٢٠٠٣/١١/١٨م (تقرير أمينة خيري).

هذا الكتاب، كيف كتب... ولماذا؟

قبل خمسة وثلاثين عاما كنت من أكثر الشباب تعاسة في مدينة نيويورك، كنت أعمل لكسب لقمة عيشي وسيطا في تجارة سيارات النقل، ولم أكن أعرف ما الذي يجر عجلاتها، بل ما كنت أريد أن أعرف. كنت أحتقر مهنتي، وكذلك حياتي في غرفة وضيعة ترتع فيها الصراصير. ولا أنسى أربطة العنق التي كنت أملكها وإذا مددت يدي على المشجب لأخذ إحداها تناثرت الصراصير في كل اتجاه. حتى طعامي الذي كنت أتناوله في مطاعم فقيرة مليئة بالصراصير كنت أحتقره.

وفي كل ليلة كنت أدخل غرفتي ورفيقي صداع شديد يسببه القلق والخيبة والمرارة والنقمة، لقد كنت أغلي بالثورة لأن أحلام أيام الدراسة الجامعية أصبحت كابوسا ثقيلا. أهذه هي المغامرة المثيرة التي تشوقت إليها؟ أهذا ما كانت تخفيه لي الدنيا: أن أعمل عملا حقيرا وأعيش مع الصراصير؟ و... بلا أمل في المستقبل؟

لطالما تمنيت أوقات فراغ لأنفقها في القراءة وإخراج الكتب التي حلمت بكتابتها.

ولقد أصبحت على قناعة بأنني لن أخسر شيئا، وقد أربح كثيرا، إذا تخليت عن العمل الذي أحتقره. ولم يكن طموحي أن أجمع ثروة طائلة بل أعيش حياة ثرية، وفورا اتخذت قراري الحاسم. وقد غير هذا القرار مستقبلي كله، وجعل الـ ٣٥ عاما التالية من حياتي أكثر رخاء وسعادة مما تصورت بكثير.

ولما كنت قد أمضيت ٤ سنوات في «كلية المعلمين» استعدادا لأن أكون معلما، فأكسب عيشي من التدريس للكبار في المدارس الليلية وبالتالي يتوفر لي النهار لأقرأ وأعد المحاضرات وأكتب القصص والروايات، لقد كنت أريد أن: «أعيش لأكتب وأكتب لأعيش».

فأية مادة يجب أن أعلمها لطلاب كبار في مدرسة ليلية؟ ونظرت للخلف وقارنت المواد التي تعلمتها في الجامعة ووجدت أن أكثرها تأثيرا علي في حياتي كلها «الخطابة» وذلك لأنه قضى على ما كنت أعانيه من خوف وخجل وقلة ثقة بالنفس،

لقد منحني الشجاعة والقدرة علي التعامل مع الناس، وعلمني أن الصدارة هي من نصيب من يملك الشجاعة علي إعلان ما في نفسه.

قدمت طلبا للالتحاق بوظيفة مدرس للخطابة في برامج ليلية بجامعتي كولومبيا ونيويورك لكنهما اعتذرتا، وأحسست بالخيبة آنذاك، لكنني الآن أحمد الله علي هذه الخيبة!! فقد التحقت بمدارس جمعية الشبان المسيحية، وكان تحديا أن أظهر نتائج ملموسة في أسرع وقت، ويا له من تحدٍ.

فالطلاب لا يدرسون بأمل الحصول علي درجة علمية أو منصب مرموق بل يدرسون لسبب واحد هو أن يحلوا مشكلاتهم. كانوا يريدون امتلاك الشجاعة علي إلقاء الكلمات في منتديات متصلة بأعمالهم دون أن يصابوا بالإغماء من شدة الخوف. وكان البائعون منهم يواجهون مهمة صعبة وبعضهم كان يطوف بالحي الذي يعمل فيه عدة مرات قبل أن يستجمع شجاعته. كان طموحهم نجاح في عملهم يترجم إلي مزيد من المال تنعم به عائلاتهم.

كانوا يدفعون مصاريف دراستهم علي أقساط. ويمكنهم أن يتوقفوا عن الدفع إذا لم يجدوا نتيجة ملموسة - وكنت أتقاضى نسبة مما يدفعون لا مرتبا ثابتا، وبالتالي كان علي - إذا أردت أن أعيش - أن أكون عمليا. كنت أشعر آنذاك أنني مظلوم، لكنني الآن أعلم أنني كنت أحصل علي خبرة عملية لا تقدر بمال. إذ كان عليَّ أن أحفزهم علي النجاح وأن يكون درسي ملهما لهم علي الاستمرار في الدراسة.

كان عملا مثيرا أحببته وأدهشتني بشدة السرعة التي أحرز بها هؤلاء الطلاب الثقة بأنفسهم، لقد نجحت الدراسة بأكبر مما توقعت، فقبل مضى ٣ مواسم دراسية قبلت جمعية الشبان المسيحية - وسبق أن رفضت حصولي علي ٥ دولارات كل ليلة كراتب منتظم - أن تعطيني ٣٠ دولارا كل ليلة كنسبة من العائد. وبعد أن كنت أدرس فن الخطابة تبين لي مع مرور السنوات أن هؤلاء الطلبة الكبار في حاجة أيضا لكسب الأصدقاء والتأثير في الناس، ولما لم أجد كتابا يعالج العلاقات الإنسانية توليت بنفسي وضع كتاب في الموضوع. وهو لم يؤلف بالمعنى المألوف

للتأليف بل نما مع تجارب هؤلاء الطلاب الكبار وقد سميته «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس» (١).

وبمرور السنين أدركت أن مشكلة أخرى كبيرة تواجه الطلاب، هي القلق، فمعظمهم يعملون بالبيع أو السكرتارية، ومنهم مهندسون ومحاسبون، إنهم خليط من مختلف الأعمال والمهن، ومعظمهم يواجهون مشكلات وعقبات، وبين طلابي كذلك نساء: عاملات، زوجات، وهؤلاء يواجهون مشكلات. وقد أدركت آنذاك أنني في حاجة إلي مرجع عن مواجهة القلق.

وثانية، حاولت العثور علي مرجع في الموضوع وذهبت للمكتبة العامة في نيويورك وكانت دهشتي غامرة عندما اكتشفت أن في هذه المكتبة ٢٢ كتابا فقط مصنفة تحت عنوان «القلق». ومن المفارقات أن ألاحظ أن في المكتبة ١٨٩ كتابا مصنفة تحت عنوان «الديدان» أي أن الكتب التي تعالج موضوع الديدان حوالي ٩ أضعاف الكتب التي تعالج موضوع القلق. ولأن القلق من أكبر المشكلات التي تواجه الجنس البشرى فيجب أن تدرس كل مدرسة أو كلية في بلادنا منهجا في كيفية التغلب علي القلق. ورغم هذا فإنني لم أسمع بوجود منهج واحد يدرس في أية كلية في البلاد. ولا عجب إذن أن يقول ديفيد سيبري في كتابه «كيف تقلق بنجاح»: «إن ما لدينا من قلة الخبرة حال بلوغنا مرحلة النضج يشبه درجة خبرة الديدان برقص الباليه». وما يترتب علي ذلك في الواقع أن ١/٢ عدد الأسرة في مستشفياتنا يشغله أشخاص متاعبهم بالأساس عصبية أو عاطفية.

لقد قرأت الكتب الـ ٢٢ المشار إليها واشتريت إضافة إليها كل ما أمكن العثور عليه من كتب عنه، لكنني لم أعثر علي كتاب واحد يصلح أن يكون مرجعا لطلابي، وبالتالي قررت الاعتماد علي نفسي في إصدار كتاب في الموضوع. وأخذت أهيئ نفسي لإخراجه منذ ٧ أعوام.

قرأت ما كتبه الفلاسفة عن القلق عبر العصور وقرأت مئات السير الذاتية من

(١) إشارة إلى كتابه: (كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس) للمؤلف، وقد ترجمه للعربية للمرة الأولى الأستاذ محمد عبد المنعم الزيادى، وستصدر مكتبة الحرم طبعة جديدة منه قريبا.

كونفوشيرس [١] إلي تشرشل [٢]. والتقيت عددا من الشخصيات البارزة في مختلف مناحي الحياة: جاك دمبسى بطل الملاكمة، والجنرال عمر برادلي [٣]، والجنرال مارك كلارك، وهنرى فورد[٤]، وإليانور روزفلت[٥]، ودورلاوتي دبكسي. لكن هذا كله كان مجرد بداية. فقد فعلت إلي جانب ذلك شيئا أفضل بكثير، لقد عملت ٥ سنوات في «معمل» لمقاومة القلق وهو في حد علمي، الأول، والوحيد في العالم. وأعنى بهذا المعمل أنني أعطيت طلابي مجموعة من القواعد للتغلب علي القلق، طالبا منهم أن يطبقوها علي حياتهم الخاصة ثم سألت كلا منهم أن يشرح لزملائه النتيجة. ومحصلة هذه التجارب إنني أحسب أنني استمعت لمحاضرات في كيفية التغلب علي القلق أكثر مما قدر لأي فرد في العالم، فضلا عن الكثير من القصص الحقيقية المتصلة بالموضوع، وقد وصلتني عبر البريد. لذا، فإن هذا الكتاب لا ينزل من برج عاجي، ولا هو دراسة أكاديمية موضوعها كيف يمكن - علي سبيل الاحتمال - قهر القلق، بل إنه علي النقيض من ذلك. لقد حرصت علي أن يكون هذا الكتاب عمليا، وأن يقدم بالأدلة كيف استطاع آلاف الكبار التغلب علي القلق. وأؤكد لك أيها القارئ أن الكتاب سهل الهضم يسير القضم بإمكانك أن تمضغه بأسنانك. وفيما عدا حالات نادرة فإن الكتاب يسمي لك الأشخاص بأسمائهم وأماكنهم.

يقول الفيلسوف الفرنسى فاليري: «إن العلم طائفة من الوصفات الناجحة»، وهو

---

(١) كونفوشيوش: فليسوف صيني ولد ٥٥١ قبل الميلاد في أسرة فقيرة وعريقة ويعد أحد مؤسسي الديانات الأرضية (غير السماوية)، وقد بقيت فلسفته تتحكم في المجتمع الصيني حوالي ألفي سنة.

(٢) ونستون تشرشل: (١٨٧٤-١٩٦٥) رجل دولة إنجليزي شهير بل أحد السياسيين الأكثر أهمية في التاريخ، تولى العديد من المناصب آخرها رئاسته للوزراء خلال الحرب العالمية الثانية، وقد عاد للمنصب مرة أخرى عام ١٩٥١ حتى تقاعد عام ١٩٥٥.

(٣) عمر برادلي: جنرال أمريكي شهير، ولد عام ١٨٩٣، شارك في معارك الحرب العالمية الثانية في شمال أفريقيا، وقد أطلق اسمه على عربة عسكرية أمريكية تخليدا لذكراه.

(٤) هنري فورد: (١٨٦٣-١٩٤٧) رجل صناعة أمريكي شهير أسس شركة فورد للسيارات وساهم في تغيير تاريخ الصناعة في العالم من خلال تصميم استخدام (خط التجميع).

(٥) إليانور روزفلت: زوجة الرئيس الأمريكي الثاني والثلاثون فرانكلين روزفلت، لعبت دورا تاريخيا في صياغة الإعلان العالمي لحقوق الإنسان الذي صدر عن الأمم المتحدة عام ١٩٤٨.

ما ينطبق علي هذا الكتاب، فهو مجموعة وصفات مجربة لتخليصنا من القلق. وأفضل أن أخبرك أنك لن تجد فيه شيئا جديدا، لكنك ستجد الكثير مما يتجاهله الناس... فلا أنت ولا أنا نحتاج إلي شئ جديد يقال، فنحن نعرف ما يكفي لأن يجعل حياتنا تامة، ودواؤنا ليس الجهل بل التجاهل، ومهمة الكتاب تكرار حقائق قديمة معروفة سلفا وتأكيدها لتحفيزك علي تحويلها إلي واقع.

فلتبدأ القراءة فإذا لم تشعر بعد قراءة ٥٠ صفحة أنك قادر علي مواجهة القلق ألق الكتاب في سلة المهملات، فلا قيمة له.

ديل كارينجي

طريقك لأقصى استفادة من الكتاب

أولا: رغبة عميقة في التعلم وتصميم علي التخلص من القلق. وتستطيع تطوير هذا الحافز بأن تذكّر نفسك دائما بما ستجنيه من ذلك بأن تحيا حياة أكثر سعادة وأكثر ثراء.

ثانيا: اقرأ كل فصل مرتين: الأولي سريعة والثانية متأنية.

ثالثا: توقف للتفكير وأنت تقرأ، وسل نفسك علي قدرتك علي تطبيق كل فكرة عملية، والتوقيت الذي تتوقعه لذلك.

رابعا: اقرأ وفي يدك «قلم أحمر» وعندما تصل لاقتراح تستطيع تنفيذه ضع تحته خطا.

خامسا: عليك مراجعة الكتاب مرات بعد الانتهاء من قراءته واحتفظ به قريبا منك.

سادسا: طبّق القواعد الواردة في الكتاب كلما أمكنك ذلك فإن لم تفعل فستنساها سريعا، فالمعرفة التي تقترن بالتطبيق هي وحدها التي ترسخ في العقل.

سابعا: امنح أفراد أسرتك - لفترة من الزمن - الحق في تنبيهك عندما يضبطونك مخالفا لأي مبدأ وارد في الكتاب.

ثامنا: اقرأ كيف استطاع اتشى بي هاول والعجوز بن فرنكلين تصحيح أخطائهما.

تاسعا: سجّل في أجندة انتصاراتك في تطبيق الأفكار الواردة في الكتاب، فاحتفاظك بهذا السجل سيدفعك للأمام.

أولا: حقائق أساسية لا غنى عنها... عن القلق

الفصل الأول
عش في حدود يومك

في ربيع ١٨٧١ قرأ شاب ٢٢ كلمة كان لها أثر فارق في مستقبله وكان آنذاك يدرس الطب في مستشفي مونتريال العام بكندا، وحين أوشك علي دخول الامتحان تملَّكه القلق علي مستقبله ولم يدر ماذا يفعل... لكن بفضل هذه الكلمات التي قرأها أصبح أشهر طبيب في جيله، وهو الذي أسس مدرسة جون هوبكنز للطب ذات السمعة العالمية وتربَّع لسنوات علي كرسي الأستاذية في أوكسفورد، فضلا عن منحه لقب «سير»، وحين توفي نشرت سيرته في مجلدين «١٤٦٦ صفحة»، إنه: سير أوسلر.

والكلمات التي قرأها كانت للأديب الإنجليزي الكبير توماس كارليل(١)، وهي: «ليس علينا أن نتطلع إلي هدف يلوح «غائما» علي البعد، وإنما علينا أن نتجو ما بأيدينا من عمل نراه «واضحا».. وبعد اثنين وأربعين عاما من تخرَّجه وقف سير وليم أوسلر يخاطب طلابا بجامعة ييل فقال إن رجلا مثله وصل لمنصب الأستاذية في ٤ جامعات مختلفة جدير بأن تتوفر له قوة ذهنية فريدة، لكن العكس هو الصحيح، فأقرب أصدقائه يعرفون عنه أنه «عادي الذكاء». ولقد عزا سر نجاحه إلي ما أطلق عليه «الحياة في حدود اليوم». فماذا كان يعني بذلك؟ لقد كان قبل إلقائه هذه الكلمة ببضعة أشهر يعبر الأطلنطي في سفينة ضخمة ورأي القبطان يضغط علي زر فإذا بالباخرة في لحظة تمتلئ إحدى غرفها السفلية بالماء كلما قطعت مرحلة من الطريق، وبالتالي لا يبقى إلا ما تحتاجه السفينة يوما بيوم لاستمرار رحلتها. ثم أردف قائلا: «كل منكم أعظم بناء من السفينة الضخمة فعليكم أن تتعلموا السيطرة علي «آلاتكم»

---

(١) توماس كارليل: (١٧٩٥-١٨٨١)، ناقد، مؤرخ بريطاني شهير، أشهر أعماله (البطل) عن دور البطل في التاريخ الإنساني.

فلا يعمل منها إلا ما يلزم لرحلة يوم، فذلك مما يقرب من بر السلامة. وليتصور كل منكم نفسه كقبطان السفينة وأنه يضغط زرا فيسمع أصوات الأبواب الحديدية تغلق علي الماضي، الذي لم يعد له وجود، ثم يتخيل أنه يضغط زرا أخر فتتسدل ستائر حديدية علي المستقبل الذي لم يولد بعد. وبذلك يضمن سلامة يومه هذا، أغلقوا الأبواب علي الماضي والمستقبل ووطنوا أنفسكم علي العيش في حدود اليوم.

فهل كان الدكتور أوسلر يعنى أن علينا ألا نفكر في الغد أو نستعد له؟

لقد مضى في خطبته فقال: «إن أفضل الطرق للاستعداد للغد أن نركز كل قدراتنا لإنهاء عمل اليوم علي أحسن ما يكون، إنه الطريق الوحيد للاستعداد للغد». وقد نصح الطلبة بأن يبدأوا يومهم بالدعاء الذي كان يتلوه المسيح «خبزنا كفافنا أعطنا اليوم»[1]، وذكرهم أن هذا كان من أجل خبز اليوم وحسب، فلا هو يحتج علي الخبز الردئ الذي ناله بالأمس ولا هو يقول مثلا: «يا إلهي.. لو خسرت وظيفتي.. كيف أحصل علي الخبز»!

إنه بهذا الدعاء الطيب يطلب خبز اليوم وحسب، وهو مما يمكنك من أن تعيش اليوم. ولقد اعترض كثير علي قول المسيح: «فلا تهتموا للغد لأن الغد يهتم بما لنفسه يكفي اليوم شره»[2]. وقال المعترضون: «كيف لا نفكر في الغد، بل يجب التفكير فيه والتأهب له، وأن نوفر مالا للشيخوخة، ومشروعات لمستقبل حياتنا».

وهذا صحيح، فيتحتم عليك أن تفكر في الغد وتعد له العدة، لكن لا يجب أن تهتم له، والهم مرادف للقلق. فخلال الحرب الماضية[3] رسم قوادنا خططا للمستقبل. ولكنهم لم يهتموا للمستقبل. وقد قال الأميرال إيرنست كنج قائد البحرية الأمريكية: «جهزت أفضل المقاتلين بأحدث العتاد ووجهتهم أحكم توجيه، وهذا أقصى ما أقدر عليه، فإذا غرقت سفينة ولم أتمكن من انتشالها وكان مقدرا لها أن تغرق

---

(١) إنجيل متى: ٦:١١ .

(٢) إنجيل متى: ٦:٣٤ .

(٣) الحرب العالمية الثانية (١٩٣٩-١٩٤٥).

وعجزت عن منعها، فالأجدى أن أنشغل بالتفكير في مشكلات الغد بدلا من أضيع وقتي في التحسر علي الماضي. ولو أنني انشغلت بالتحسر علي الماضي لما عمرت في هذه الحياة طويلا».

وسواء في السلم أو الحرب ستجد أن الاختلاف الرئيس بين التفكير المتزن والتفكير الأحمق، أن المتزن يعالج الأسباب والنتائج، أما الأحمق فيقود إلي التوتر والانهيار العصبي.

وقد فزت أخيرا بلقاء مع آرثر سلزبيرجر ناشر جريدة نيويورك تايمز إحدى أكبر صحف العالم فقال لي إنه عندما نشبت الحرب العالمية في أوربا نهشه القلق والجزع والخوف من المستقبل، حتى عز عليه النوم. وكان سلزبيرجر كثيرا ما يصحو ليلا فيمسك قلما وورقة ويرسم صورته كما يراها في المرآة، ولم يكن يعلم شيئا عن الرسم فكان يرسم كيفما اتفق ليبعد القلق عن ذهنه، ولم يستطعه مع ذلك أن يطرده وأن ينعم بالسكينة إلا حين اتخذ شعارا من كلمات ثلاث مقتطعة من أحد التراتيل: «خطوة واحدة تكفيني»، ومطلع هذا الترتيل يقول:

«خذ بيدي أيها الضوء الكريم، وثبت قدمي».

«إنى لا أطمع في الأفق البعيد.. خطوة واحدة تكفيني».

وفي الوقت نفسه كان هناك شاب في مكان ما بأوربا يرتدى الزى العسكري ويتلقى الدرس نفسه، إنه تد بنجر مينو من أهالي بلتيمور بولاية مريلاند. لقد كتب إليَّ يقول: «في إبريل ١٩٤٥ نهشني القلق حتى سبب لي مرضا في القولون عانيت منه آلاما مبرحة. كنت ضابطا في لجنة «سجلات القبور» التابعة للفرقة ٩٤ مشاة وكانت مهمتي المساهمة في إعداد سجلات العسكريين القتلي والمفقودين بالإضافة إلي استخراج جثث القتلي من الحلفاء والأعداء علي السواء، وكلهم تم دفنهم في عجالة أثناء الحرب، كما كان عليَّ جمع مخلفات القتلي لإرسالهم إلي ذويهم، وكانت هذه المخلفات ذات أهمية كبيرة لهم. ومن ثم افترسني القلق خوفا من خطأ جسيم بسبب الارتباك.

وكنت دائم التساؤل، هل تتاح لي النجاة بعد هذا كله؟ أيتاح لي أن أرى طفلي الأوحد الذي يبلغ ١٦ شهرا - والذي لم أره بعد - بين ذراعي؟ كنت قلقا مجهدا لدرجة أنني فقدت ٣٤ رطلا من وزني وأوشكت علي الجنون. كنت أنظر ليدي فلا أرى إلا جلدا علي عظم فيستبد بي الرعب من أن أعود لبلدي إنسانا محطما... وانفجر في بكاء طفولي. كنت أبكي كلما خلوت لنفسي. وبعد معركة كبيرة انتابتني نوبة بكاء طويلة كدت خلالها أفقد الأمل وانتهى بي المطاف في مستشفي عسكري. وفي المستشفي نصحني الطبيب نصيحة عقلية، قال: «أريدك أن تنظر إلي حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك التي استخدمت قديما لتحديد الوقت. أنت تعلم أن هناك آلافا من حبات الرمل توضع في نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء في نظام دقيق من الرقبة الضيقة إلي نصفها الأسفل، فلا أنا ولا أنت نستطيع أن ندفع حبة واحدة زائدة عما يمر بالفعل دون أن نصيبها بخلل. أنا وأنت والناس جميعا مثل هذه الساعة الزجاجية. فعندما نصحو نجد مئات المهام في انتظارنا، فإذا لم ننظم هذه الأعمال كلا منها في دوره في بطء وانتظام كما تنزلق حبات الرمل من عنق هذه الساعة، فإننا نعرض أجسامنا وعقولنا لمخاطر التحطيم»[1].

وقد سرت على هذه الفلسفة منذ ذلك اليوم التاريخي، وانقذتني هذه النصيحة، بدنيا وعقليا خلال الحرب، ولقد ساعدتني كثيرا في عملي بعد الحرب، إذ واجهت في عملي عشرات المشكلات، وكلها كانت تحتاج إنجازا سريعا. وبدلا من أدع أعصابي تثار كنت أتذكر هذه النصيحة وأرددها لنفسي:

«حبة واحدة من الرمل في الوقت الواحد.. عمل واحد في الوقت الواحد». وظللت أردد ذلك حتى صرت قادرا علي إنجاز مهامي بعيدا عن القلق الذي كاد يحطمني في ساحة الحرب».

---

(١) ساعة الرمل أو الساعة الزجاجية تجويفان زجاجيان متقابلان لكل منهما قاعدة مستوية وبينهما قناة صغيرة، كانت هذه الساعة تُملأ بالرمل وتوضع على إحدى قاعديتها فيمر الرمل ببطء ليملأ التجويف الآخر، وكانت النقطة التي يصل إليها الرمل مؤشرا على الوقت، وعندما ينتقل الرمل بالكامل لأحد التجويفين كانت تقلب لتوضع على القاعدة الأخرى... وهكذا.

يوما ما كان من الحقائق المروعة - وهي من المآخذ علي طريقتنا الراهنة في الحياة - أن نصف عدد نزلاء مستشفياتنا مرضى يثقلهم الإرهاق العصبي والعقلي، لقد ناؤا بعب وثقيل من الماضي المتراكم والمستقبل المخيف. كان بإمكان كثير منهم أن يكونوا في شوارعنا يسرون سعداء مرتاحين موفقين في حياتهم لو أنهم وعوا حكمة المسيح: «لا تهتموا للغد»، أو قول سير وليم أوسلر:

«عش في حدود يومك».

كلانا... أنا وأنت تقف الآن في ملتقى طريقين خالدين: ماضٍ كبير ذهب بلا عودة ومستقبل مجهول يتربص بكل لحظة من الحاضر. ولسنا قادرين «ولو بجزء من الثانية» علي أن نعيش في أي منهما. وإذا حاولنا ذلك لم نحصد إلا تحطيم أجسادنا وعقولنا. فلنرض إذن بالعيش في الحاضر الذي لا نستطيع أن نعيش إلا فيه... نعيش إلي أن يحين أوان النوم. لقد كتب الروائي الكبير روبرت لويس ستيفسون:

«كل إنسان يمكنه حمل عبئه - مهما كان ثقيلا - حتى يأتي الليل، وكل إنسان يمكنه إنجاز يوم عمل واحد مهما كان صعبا. وكل إنسان يستطيع أن يعيش قرير العين، صابرا، محبا، حتى تغرب الشمس. هذا في الحقيقة كل ما يبتغيه من الحياة».

بالفعل، هذا كل ما تتطلبه الحياة من كل منا، لكن السيدة ك. سيلدز «من ميتشجان» تملَّكها اليأس ذات مرة حتى كادت تنتحر، قبل أن تتعلم كيف تعيش حتى يحل وقت النوم. روت لي السيدة قصتها قائلة:

«في عام ١٩٣٧م توفي زوجي فحزنت بشدة، بالإضافة إلى فقر مدقع وجدت نفسي أعانيه. كتبت إلي رئيسي السابق صاحب شركة روش كارلر في مدينة كانساس أطلب وظيفة واستطعت الحصول علي وظيفتي السابقة وهي بيع الكتب للمدارس الريفية والداخلية مقابل عمولة. كنت قد بعت سيارتي بسبب مرض زوجي، لكنني دبرت بعض المال كمقدم لسيارة مستعملة وعدت لبيع الكتب من جديد، وكنت أظن عودتي للعمل ستقضي علي بعض أحزاني، لكن خاب تفاؤلي».

«وفي ربيع عـام ١٩٣٨م اضطرني العـمل للارتحـال إلي بلدة فـرسـاي بولاية ميسوري، وهناك استشعرت الوحدة والاكتئاب، حتى فكرت جديا في الانتحار. بدا لي أن استمرار حياتي علي هذا النحو مستحيل، فكنت أخشى أن أعجز عن تسديد أقساط السيارة أو إيجار الغرفة أو ألا أجد طعاما.. وكنت أخشى كذلك أن تتدهور صحتي ولا أجد علاجا. وما منعني من الانتحار شيئان: تخيل درجة حزن شقيقتي، والعجز عن توفير تكاليف جنازتي!!»

«وذات يوم قرأت مقالا أخرجني من هذه الوحدة ومنحنى القدرة علي مواجهة الحياة. وسأظل شاكرة لهذه الجملة التي قرأتها في هذا المقال:

«ليس اليوم إلا حياة جديدة لمن يعقلون». وفورا كتبتها علي الآلة الكاتبة ووضعتها علي زجاج سيارتي أمام عجلة القيادة لأراها طوال قيادتي السيارة. لقد علمتني هذه العبارة أن أعيش كل يوم بيومه وأن أنسى الأمس ولا أفكر في الغد».

.. واستطعت التغلب علي خوفي من المرض والحاجة، إنني الآن سعيدة ناجحة، كما أنني أعرف إنني لن أعود خائفة قلقة ثانية مهما واجهني من مصاعب، وأعرف أيضا أنني لا حاجة بي للخوف من المستقبل، طالما أنني أعيش كل يوم علي حدة، وطالما أدركت أن كل يوم جديد هو حياة جديدة لمن يعقلون».

من تظن أنه كتب الكلمات التالية:

«ما أسعد ذلك الرجل.. ما أسعد وحده»

«ذلك الذي يسمى اليوم يومه»

«والذي يقول، وقد أحس في نفسه الثقة»

«يا أيها الغد.. كن ما شئت»

«فقد عشت اليوم لليوم.. لا غده ولا أمسه».

هذه الكلمات تبدو متوافقة مع روح العصر الحديث، أليس كذلك، لكنها كتبت قبل

المسيح بثلاثين عاما، إنها كلمات الشاعر الروماني هوراس[1]، ومن الحقائق المفجعة عن الطبيعة الإنسانية أننا ميالون جميعا لنبذ الحياة، وكلنا يحلو له أن يحلم بحديقة أزهار تسد الأفق بدلا من أن ينعم بأزهار موجودة فعلا خارج نافذته.

كتب ستيفن ليكوك يقول:

«ما أعجب الحياة.. يقول الطفل عندما أكبر فأصبح غلاما ويقول الغلام عندما أنضج فأصبح شابا، ويقول الشاب عندما أتزوج، فإذا تزوج قال عندما أصبح شيخا متفرغا، فإذا جاءته الشيخوخة، نظر إلي ما مر من عمره فإذا هي كأنما كنستها الريح. إننا لا نتعلم إلا بعد فوات الأوان، فقيمة الحياة في أن نحياها، أن نحيا كل ساعة فيها».

لقد أوشك إدوارد ايفانز من ديترويت أن ينتحر قلقا واكتئابا قبل أن يدرك أن قيمة الحياة في أن يحياها، أن يحيا كل يوم وكل ساعة منها. نشأ إيفانز فقيرا معدما يكسب قوت يومه من بيع الصحف، وعمل كاتبا في محل بقالة ثم مساعدا لمدير مكتبة، كل هذا وهو يعول ٧ أشخاص.

ورغم أن أجر عمله الأخير كان قليلا فإنه كان يخشى الاستقالة منه خوفا من أن يجوع هو ومن يعولهم. ومرت ٨ أعوام قبل أن يجد الشجاعة ليبدأ عملا مستقلا، وقد بدأه برأسمال مقترض ٣٥ دولارا، لكنه أصبح يربح ٢٠ ألف دولار سنويا قبل أن تحل به نكبة. فقد أقرض صديقا له مبلغا كبيرا ثم أفلس. وفي أعقاب ذلك أفلس المصرف الذي يودع فيه إيفانز كل أمواله فأصبح مفلسا تماما ولم تحتمل أعصابه كل ذلك. قال لي:

«لم أستطع الأكل أو النوم وافترسني المرض الذي جره علي القلق ولا شئ غيره. وأثناء سيري أدركني الإعياء وسقطت في الشارع وحملني الناس للمنزل. وتفجَّر جسدي بثورا مؤلمة حتى أن مجرد الرقاد في الفراش أصبح محنة صعبة. وكان

---

(١) شاعر روماني (٦٥ قبل الميلاد - ٨ قبل الميلاد) ولد في مدينة تقع حاليا في إيطاليا وقاتل إلى جانب بروتوس الذي ثار بسبب اغتيال يوليوس قيصر، وتدور كتاباته حول الحب والصداقة.

هزالي يزداد يوما بعد يوم، وأخيرا قال لي الطبيب إنني لن أعيش أكثر من أسبوعين وصدقته وكتبت وصيتي وبقيت في الفراش أنتظر النهاية المحتومة.

وعندئذ لم يعد يجدي خوف أو قلق فاسترخيت ورحت في نوم عميق وكنت خلال الأسابيع الماضية قد نمت أقل من ساعتين، لكن مشكلتي أوشكت أن تحل بالموت! استغرقت في النوم كالطفل وبدأت متاعبي تختفي وعادت إلي شهيتي وازداد وزني مرة أخرى».

وبعد أسابيع قليلة استطعت أن أمشي علي عكازين ثم بعد ٦ أسابيع استطعت العودة للعمل، وكنت قبل مرضي أربح ٢٠ ألف دولار في السنة لكنني الآن قانع بدخل ٣٠ دولار أسبوعيا. لقد وعيت الدرس فمحوت القلق من نفسي وركزت كل وقتي ونشاطي وحماسي في عملي الجديد.».

وقد تقدَّم إيفانز كثيرا في عمله المتواضع وبعد سنوات قليلة أصبح مديرا للشركة التي يعمل بها، «شركة إيفانز للإنتاج» وعندما توفي عام ١٩٥٤م كان من أنجح رجال الأعمال في أمريكا، وإذا قدر لك أن تطير فوق جرينلاند فقد تهبط في مطار إيفانز الذي أطلق عليه اسمه تخليدا لذكراه.

وإليك مغزى القصة:

- لم يكن إيفانز ليحرز هذا النجاح لو لم يتمكن من تطبيق قاعدة أن يعيش في حدود يومه، وأن يمحو القلق من الماضي وعلي المستقبل.

وقديما قال الفليسوف الإغريقي هرقليط:

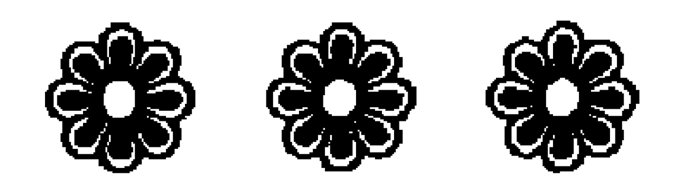
«إنك لا تنزل النهر مرتين» وفي هذا المعنى نفسه وضع الرومان الأقدمون مثلا من كلمتين: «استمتع باليوم» أو «تمسَّك باليوم...

نعم «استمسك باليوم» واستخلص منه أكثر ما تستطيع. وهذه هي فلسفة لويل توماس، وقد أمضيت عنده مؤخرا عطلة نهاية الأسبوع فوجدت أنه استخرج كلمات من «مزمور ١١٨ - عدد ٢٤» ووضعها في إطار داخل استديو الإذاعة الذي يملكه

حتى يراها طوال الوقت، تقول الكلمات:

«هذا هو اليوم الذي صنعه الرب»

«نبتهج ونفرح فيه».



الفصل الثاني
وصفة سحرية لقهر القلق

أتريد روشتة حاسمة ذات مفعول مؤكد لتقهر القلق؟ روشتة يمكن تطبيقها فورا قبل الاسترسال في قراءة هذا الكتاب؟

دعني إذن أشرح لك الطريقة التي اخترعها ويليس كاريير المهندس العبقري الذي أسس صناعة المكيفات «أجهزة التكييف» الرئيس الحالي(١) لشركة كاريير الشهيرة، إنها من أفضل طرق علاج القلق التي سمعت عنها، وقد سمعتها منه شخصيا. قال لي مستر كاريير: «عندما كنت شابا عملت في شركة فورج بنيويورك، وأسند إلي يوما ابتكار آلة لتنقية الغاز لمصنع في مدينة كريستال بولاية ميسوري. وكانت طريقة التنفيذ جديدة آنذاك وجربت مرة واحدة. صادفتني صعاب لم أتوقعها فالطريقة التي ابتكرتها للتنقية لم تؤت الثمار المرجوة ولم تف بتعهدات الشركة التي أعمل بها للمصنع. ذهلت للفشل الذي حصدته وأحسست كأن شخصا ضربني علي رأسي واضطربت أمعائي وحال القلق بيني وبين النوم. وأخيرا اهتديت إلي أن القلق لن يجدي شيئا، فانصرفت للتفكير في حل للمشكلة دون قلق واهتديت لطريقة كانت نتائجها رائعة، ومنذ ٣٧ عاما وأنا أستخدمها وهي بسيطة بحيث يستطيع كل شخص استخدامها، وخطواتها ٣:

١- قمت بتحليل الموقف بشفافية كاملة وتصورت أسوأ نتائج فشلي، فالمؤكد أنني لن أفقد حياتي أو حريتي «لن أدخل السجن»، لكن من المحتمل أن أخسر وظيفتي، ويحتمل أيضا أن تخسر شركتي ٢٠ ألف دولار، وهذا أسوأ الاحتمالات.

٢- لما انتهيت من تصور أسوأ الاحتمالات وطنت نفسي علي قبوله إذا لزم الأمر، وقلت لنفسي إن هذا الاخفاق سيكون نقطة سوداء في تاريخى، وقد أفقد

---

(١) كان رئيسا للشركة وقت تأليف الكتاب.

وظيفتي بسببه، فإذا حدث سيكون بإمكاني الحصول علي وظيفة أخرى. أما رؤسائي فيعرفون أننا نجرب اختراعا جديدا لتنقية الغاز، فإذا كلفتهم التجربة ٢٠ ألف دولار فبإمكانهم تحمل الخسارة وإضافتها لميزانية الأبحاث. فلما انتهيت من تخيل الأسوأ وطنت نفسي علي قبوله إن لزم الأمر، حدث ما أصابني بالدهشة. لقد استرخيت وغمرتني السكينة التي فارقتني لأيام.

٣- بعد ذلك، صار شاغلي الوحيد إنقاذ ما يمكن إنقاذه. أخذت أفكر في كيفية تقليل خسارة الـ ٢٠ ألف دولار وأجريت تجارب فاكتشفت أن إنفاق ٥ آلاف دولار لشراء معدات إضافية قد يحل المشكلة، وهو ما حدث بالفعل. وبدلا من أن تخسر شركتنا ٢٠ ألف دولار، ربحت ١٥ ألفا!

كان يمكن ألا يحدث هذا لو بقيت قلقا، فمن أسوأ سمات القلق أنه يبدد التركيز الذهني، فعندما نقلق نشتت أذهاننا ونفقد كل قدرة علي الحسم، لكننا عندما نتأهب لمواجهة أسوأ الاحتمالات نكون في موقف يمكننا فيه التركيز في صميم المشكلة.

هذه التجربة حدثت منذ سنوات، وقد صرت أطبق هذه الطريقة حتى الآن، وبها أكون قد تخلصت منه نهائيا.

فلماذا حققت طريقة ويليس كاريير نجاحا من الناحية النفسية؟ لأنها تقشع الغيوم الكثيفة التي نتخبط فيها إذا أصابنا القلق بالعمى، إنها تثبت أقدامنا على أرض آمنة نعرف فيها مواطئ أقدامنا، وإذا لم نجد هذه الأرض الثابتة، فأنى لنا التفكير الصحيح؟

قبل ٣٨ عاما مات وليم جيمس الملقب بأبي علم النفس التطبيقي، ولو كان حيا اليوم وسمع عما ابتكره كاريير لمواجهة أسوأ الفروض لأيده من كل قلبه. لأنه قال ذات مرة: «أعدوا أنفسكم لقبول الحقيقة، فالتسليم بما حدث أول خطوة للتغلب علي المشاكل». وهي الفكرة التي عبر عنها أيضا لين يرتانج في كتابه الشهير «أهمية العين» لقد قال هذا الفليسوف الصيني: «اطمئنان الذهن لا يتحقق إلا مع القبول بأسوأ الفروض، ومرد ذلك من الناحية النفسية إلي أن هذا التسليم يحرر فعاليتنا من القيود».

إنه الواقع بدقة، فمتى سلمنا بالفرض الأسوأ لا يبقى شئ نخاف أن نخسره، وإن بقي ما نربحه. ومع ذلك فإن الملايين يحيون حياتهم في ثورة غضب لرفضهم التسليم بالفرض الأسوأ، ورفضهم إنقاذ ما يمكن إنقاذه. وعوضا عن أن يحاولوا بناء أمل جديد خاضوا معركة مريرة مع الماضي، واستسلموا لقلق لا طائل منه.

أتود أن تعرف مثالا لشخص طبَّق طريقة كاريير علي مشكلته الشخصية؟ إليك قصة أحد المشتغلين بالزيت في نيويورك، وهو من طلابي، وتلك حكايته: كنت ضحية ابتزاز مالي، وهو ما لم أكن لأصدق حدوثه خارج الأفلام السينمائية. كان لشركة الزيت التي أرأسها سيارات لنقل الزيت، وكانت كمية الزيت التي يسلمها كل سائق إلي عميل من عملائنا محدودة، وعملت أن بعضهم كانوا يقتطعون جزءا من الزيت لبيعه لحسابه الخاص.

كانت أول مرة أعرف فيها بهذا التلاعب عندما زارني ذات يوم شخص ادعى أنه مفتش حكومي وطلب منى رشوة نظير سكوته، إذ كان يملك أدلة علي ما يفعله السائقون وهدد بتسليمها للمدعى العام إذا لم أدفع ثمن سكوته. كنت أعرف أنه لا حاجة بي أنا شخصيا للقلق، لكنني كنت أعرف أيضا أن القانون يحمِّل الشركة مسئولية أعمال موظفيها، كما أنني كنت أعلم أن وصول الموضوع للقضاء سيكون دعاية تدمر عملي الذي كنت فخورا به. وانتابني القلق حتى صرت مريضا وعجزت عن النوم لثلاثة أيام. كنت كالمجنون أدور بعقلي في دوائر مغلقة لا منفذ فيها، وكان السؤال: هل أدفع ٥ آلاف دولار أم أطرد الرجل وليفعل ما يشاء؟ ذات يوم أمسكت كتاب «كيف تقهر القلق» الذي كنا ندرسه في فصول كارنيجي، وقرأت حتى استوقفني قول ويليس كاريير: «واجه الاحتمال الأسوأ»، وآنذاك سألت نفسي: «ما أسوأ ما يمكن أن يحدث لي إذا رفضت رشوة الرجل وقدم ما لديه للمدعى العام؟»، وكان الجواب أن يصاب عملي بخراب، هذا هو الأسوأ، لكنني لن أفقد حياتي ولا حريتي «لن أسجن»، عندئذ قلت لنفسي، بافتراض انهيار العمل، ماذا سيحدث؟ وكانت الإجابة أنني قد أسعى للحصول علي وظيفة، وهذا ليس صعبا، فأنا أعرف الكثير عن الزيت وأكثر من شركة يسرها أن ألتحق بها.

أحسست بعد ذلك بشئ من الارتياح وبدأت ثورة عواطفي تهدأ، والمدهش أنني استطعت التفكير. لقد أصبح ذهني صافيا بدرجة تمكنني من إنقاذ ما يمكن إنقاذه، وشرعت أفكر في الحلول الممكنة. نظرت للموضوع من زاوية نظر جديدة، فلو أنني شرحت لمحامي الموقف بدقة قد يجد لي مخرجا. وربما يبدو سخيفا أنني لم أفكر في مثل هذا قبلا، لأنني قبل هذا لم أكن أفكر بل كنت قلقا. عزمت على التوجه للمحامى في اليوم التالي، وفي تلك الليلة نمت بعمق. في اليوم التالي نصحني المحامى بالتوجه للمدعي العام والإفضاء له بالحقيقة، وقد تملكتني الدهشة حين قال: هذا الرجل محتال ينتحل صفة مفتش حكومي والبوليس يبحث عنه منذ شهور، كان أروع تأثير كلامه في نفسي.

لقد تعلمت من هذه الواقعة درسا لا أنساه هو أن أعالج القلق بما أطلقت عليه «وصفة ويليس كاريير العجوز».

بينما كان ويليس كاريير يعتصره القلق بسبب آلات تنقية الغاز في مدينة كريستال بولاية ميسوري، كان هناك رجل في مدينة «بركن نو» بولاية نبراسكا يكتب وصيته، إنه إيرل هاني الذي كان يشكو قرحة في الاثني عشر، وقد صارحه ٣ أطباء أحدهم شهير أن حالته ميئوس منها، ونصحوه، بالتالي، بالامتناع عن الطعام، وبأن يكتب وصيته!!

كان من نتائج هذه القرحة أن فقد إيرل هاني وظيفة ذات راتب كبير، وبقي له انتظار الموت الذي يزحف عليه ببطء. ولكن فجأة اتخذ قرارا مدهشا، قال لنفسه: إذا لم يبق لي في الدنيا سوى أجل قصير، فلم لا أستمتع به بأقصى درجة؟ لقد تمنيت طويلا الطواف حول العالم قبل أن أموت، فالآن وقت التنفيذ. اشترى تذكرة سفر وأصيب أطباؤه بالرعب، قالوا له: «إذا ذهبت هذه الرحلة فستدفن في قاع البحر»، وقال لهم لا شئ من هذا سيحدث، واشترى ايرل تابوتا لكي يدفن فيه إذا مات في الرحلة. وكتب هاني إلي زوجته: «شربت النبيذ على السفينة، دخنت السيجار وأكلت كل أنواع الطعام حتى الدسمة التي كانت كفيلة بالقضاء عليَّ. استمتعت في هذه الفترة بأكثر مما في حياتي الماضية كلها. جربت من اللهو أصنافا

مختلفة، وغنيت، واكتسبت أصدقاء جدداً. كنت أسهر لمنتصف الليل وعندما وصلت الصين والهند أدركت أن ما واجهته في بلادي من مصاعب تعتبر جنة بالنسبة للفقر والجوع في الشرق. عندئذ توقفت عن القلق السخيف وأسرعت لبيع التابوت الذي أخذته معي، الآن لم أعد أشعر بالمرض».

بينما حدث هذا لم يكن «إيرل هاني» قد سمع «وصفة» كاريير لقهر القلق، لكن قال لي أخيرا: «أدرك الآن أنني كنت أطبق المبادئ نفسها - مبادئ كاريير - دون أن أعي، ووطنت نفسي علي مواجهة أسوأ الفروض - وهو في حالتي - الموت عملت علي إنقاذ ما يمكن إنقاذه، فركزت علي استخلاص أكبر قدر من المتعة في ما بقي من العمر. ولو أنني مضيت في القلق، فلا شك في أنني كنت سأعود منها في التابوت.

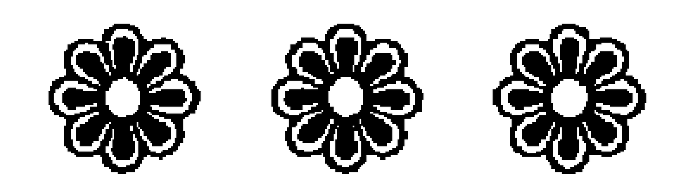
فإذا كان ويليس كاريير قد أنقذ ٢٠ ألف دولار، وكذلك من اتبعوا الوصفة، فهل أنت قادر علي أن تحل بعض مشكلاتك التي كنت تحسب أنها مستعصية؟ إذن القاعدة الثانية هي:

إذا كانت لديك مشكلة تبعث علي القلق، طبِّق «وصفة ويليس كاريير»، هذه خطواتها:

١- اسأل نفسك: ما أسوأ ما يمكن أن يحدث لي؟

٢- هيئ نفسك لقبول الاحتمال الأسوأ.

٣- توجه مباشرة إلي: «إنقاذ ما يمكن إنقاذه».



الفصل الثالث
أضرار القلق

منذ زمن طرق بابي أحد جيراني ليدعوني لتطعيم عائلتي ضد الجدري، وكان واحدا من آلاف المتطوعين الذين فعلوا مثله في أنحاء نيويورك المختلفة يطرقون الأبواب لحث أهلها علي التحصن ضد الجدري. وأسرع الناس إلي مراكز التطعيم مدفوعين بالخوف، بينما ألفا طبيب وممرضة يعملون ليل نهار لتطعيم هذه الأعداد الكبيرة، وكان القلق سبب ذلك كله. لقد أصيب بالجدري ٨ من أهل نيويورك مات منهم اثنان.

ولقد أقمت في نيويورك ٣٧ سنة ولم يحدث أن طرق أحد بابي ليحذرني من مرض «القلق» الذي تسبب خلال سنوات بوفيات تبلغ ١٠ آلاف ضعف ضحايا الجدري.

لم يحذرني أحد من أن واحدا من كل عشرة من الأمريكيين «١٠٪» معرَّض للإصابة بانهيار عصبي، يرجع غالبا إلي القلق. ولهذا فأنني أكتب هذا الفصل لأطرق بابك أيها القارئ وأحذرك!

لقد كتب الدكتور الكسيس كاريل الحائز علي جائزة نوبل في الطب: «إن رجال الأعمال الذين لا يجيدون مكافحة القلق يموتون مبكرا»، ومثل رجال الأعمال، الزوجات، والأطباء، والحمالين «الشيالين». ومنذ عدة أعوام قضيت إجازة أتجول بسيارتي في تكساس ونيو ميكسيكو مع الدكتور جوبر أحد أطباء شركة «سنتافي» للسكك الحديدية، ووصفه الكامل: «كبير أطباء مستشفيات جالت وكولوراد وسنتافي، المتحدة» ودار بيننا حديث حول القلق، فقال إن ٧٠٪ من المرضى الذين يذهبون للأطباء تمكنهم معالجة أنفسهم بأنفسهم إن تخلصوا من القلق والخوف الذي يستولي عليهم. ولا أقصد بذلك أن أمراضهم وهمية بل هي حقيقية وألمها يساوى

ألم الأسنان المريضة، بل ربما أشد مئات المرات. ومن هذه الأمراض: عسر الهضم العصبي، قرحة المعدة، اضطرابات القلب، الأرق والصداع، بعض أنواع الشلل.

هذه الأمراض تحدث بالفعل، أنا نفسي عانيت قرحة المعدة ١٢ سنة. إن الخوف يؤدى إلي القلق والقلق يؤدى لتوتر الأعصاب والمزاج الحاد، وبالتالي تتأثر أعصاب المعدة وتتحول العصارات الهاضمة إلي عصارات سامة، تؤدى في حالات كثيرة إلي قرحة المعدة. ويقول الدكتور جوزيف مونتاجي مؤلف كتاب: «اضطربات المعدة العصبية» إن قرحة المعدة لا تأتى مما تأكله بل مما «يأكلك»[1]. ويقول الدكتور الفاريز الطبيب بمايو كلينك الشهيرة: «في حالات كثيرة تنجم قرحة المعدة عن تقلب العاطفة واضطرابات الإحساس، وهو يقرر هذه الحقيقة بعد أن فحص أكثر من ١٥ ألف حالة تم علاجها في مايو كلينيك، إذ تبين أن ٨٠٪ منهم ليس لمرضهم سبب عضوي بل سببه نفسي: الخوف القلق... وعجز الإنسان عن التواؤم مع الحياة.

وألقى الدكتور هارولد س هابين الطبيب بمايو كلينيك كلمة في مؤتمر: «الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين بالمؤسسات الصناعية، قال فيها إنه فحص حالة ١٧٦ رجل أعمال متوسط أعمارهم ٤٤ سنة، فاكتشف أن أكثر من ثلثهم يعانون واحدا من ٣ أمراض كلها تنجم عن التوتر العصبي وهي: اضطرابات القلب، قرحة المعدة، وضغط الدم. فهل هذا ثمن النجاح؟

وهل يعد نجاحا أن يشترى الإنسان نجاحه بقرحة المعدة أو اضطربات القلب؟ وماذا يستفيد الإنسان إذا كسب العالم كله وخسر صحته؟ ولو أنه ملك العالم كله لما نام إلا في فراش واحد ولا أكل أكثر من ٣ وجبات يوميا. بل ما الفرق بينه وبين العامل اليدوي الذي يحفر بمعوله؟ لعل هذا العامل أكثر استغراقا في نومه، وأكثر

(١) رغم أن الصلة بين الحالة النفسية والإصابة بعديد من الأمراض البدنية صحيح إلا أن الطب اكتشف مؤخرا سببا «غير نفسي» لقرحة المعدة، فقد فاز العالمان الاستراليان: روبن وارن وباري مارشال بجائزة نوبل في الطب عام ٢٠٠٥ لاكتشافهما أن قرحة المعدة تسببها بكتريا حلزونية تسمى: «هيلكو باكتر بيلوري»، وقد تناول البروفيسور مارشال هذه البكتريا عن طريق الفم وأصيب فعلا بقرحة المعدة ليثبت صحة الفرض العلمي، وحتى هذا الكشف كان العلماء لا يقبلون أساسا افتراض أن تعيشن بكتريا داخل الوسط الحمضي للمعدة.

(جريدة الشرق الأوسط اللندنية ٤/١٠/٢٠٠٥).

استمتاعا بأكله من رجل الأعمال ذي المال والنفوذ. وإنني بصراحة أفضل أن أكون مزارعا بسيطا عن أن أدمر صحتي قبل الخمسين لكي أبني شركة للسكك الحديدية أو السجائر.

وبمناسبة السجائر، فإن أشهر منتجيها في العالم سقط مؤخرا ميتا بالسكتة القلبية في غابة بكندا، جمع الملايين ومات وعمره ٦١ عاما وربما قضى الجزء الأكبر من عمره يسعى لما يسمى «المجد». وفي تقديري فإن هذا المالي الكبير رغم ما جمع من ملايين لم يحرز ما أحرزه أبي من نجاح وكان مزارعا بسيطا في ميسوري ومات في الـ ٨٩ ولم يترك دولارا واحدا.

وقد صرح إخوان مايو أصحاب مايو كلينك الشهير أن ٥٠٪ من أسرة المستشفيات في أمريكا يشغلها مصابون باضطرابات عصبية لو فحصت أعصاب هؤلاء بمجهر حديث لظهرت سليمة كأعصاب بطل رياضي، وهذه الاضطرابات العصبية منشؤها التوتر والقلق واليأس. ولقد قال أفلاطون: «إن الخطأ الأكبر الذي يرتكبه الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل، بينما العقل والجسد وجهان لعملة واحدة». وقضى علم الطب ٢٣٠٠ سنة حتى يتحقق من صدق هذا القول، فالآن فقط بدأنا ننشئ نوعا من الطب يسمى «النفسجسماني» ويعالج الجسم والنفس معا». فالطب انتصر - أو يكاد - علي الأمراض التي تسببها الجراثيم لكنه عجز أمام القلق والخوف واليأس، بينما ضحايا هذه الأمراض الوجدانية يتزايدون بشكل مروع.

ويقدر الأطباء أن ٥٪ من الأمريكيين سيقضون جزءا من حياتهم في مستشفي للأمراض العقلية، كما أن ١/٦ من تقدموا للخدمة العسكرية في الحرب العالمية الثانية لم يقبلوا بسبب حالاتهم العقلية.

ولا أحد يعرف علي وجه الدقة ما الذي يسبب الجنون، لكن المحتمل أن يكون الخوف أو القلق من أسبابه. فالمصاب بالقلق يعجز عن مواجهة حقائق الحياة ويقطع علاقاته ببيئته وينكمش في عالم حالم من صنع خياله، وبهذا «يحل» مشكلاته ولا يكون هناك سبب للقلق... وهذا هو الجنون!!

فوق مكتبي وأنا أكتب كتاب للدكتور إدوارد بودولسكي عنوانه: «دع القلق وانعم بالشفاء»، هذه من عناوين فصوله: «جناية القلق علي القلب، ضغط الدم يصنعه القلق، روماتيزم ينجم عن القلق، اقهر القلق حفاظا علي معدتك، القلق والأنفلونزا، القلق والغدة الدرقية، القلق والبول السكري». ومن الكتب الثمينة الأخرى في موضوع القلق كتاب: «الإنسان عدو نفسه» للدكتور كارل منجر الطبيب بمايو كلينك للطب النفسي، وهو في كتابه يقول أشياء مدهشة عن الضرر الذي يلحقه الإنسان بنفسه إذا سمح للمشاعر الهدامة أن تسيطر علي حياته. إن القلق يحول أشد الرجال صلابة إلي حالة من الوهن، وقد اكتشف الجنرال جرانت هذه الحقيقة قبيل نهاية الحرب الأهلية الأمريكية، وتلك هي القصة.

حاصر الجنرال مدينة ريتشموند ٩ أشهر انهارت خلالها جيوش الجنرال لي وتحطمت معنوياتها حتى كادت فرق أن تفر من الجيش، وكانت أخرى تصلي في خيامها وتصرخ، وعندما اقتربت النهاية أحرق الجنرال الواقع تحت الحصار «الجنرال لي» مخازن القطن والتبغ وفروا من المدينة في الظلام، وتعقبهم الجنرال جرانت، وبينما كان أحد قواده يقود الفرسان ويطارد جنود الجيش الهارب وهم يخربون السكك الحديدية ويستولون علي قطارات التموين، تخلَّف الجنرال جرانت واعتكف خلف خطوط القتال في بيت ريفي بسبب الصداع، وكتب في مذكراته عن تلك الفترة: «قضيت الليل أعالج قدمي بالماء الساخن ومفاصلي ورقبتي بالعقاقير آملا أن أشفي في الصبا» وقد شفي صباح اليوم التالي وبأسرع مما تخيل، ولم يكن السبب في الشفاء لا العقاقير ولا الماء الساخن بل ضابط من الخيالة حمل إليه رسالة من الجنرال لي يعلن استعداده للاستسلام. وعن هذا يقول في مذكراته: «كنت أعاني الصداع، وما إن اطلعت علي محتويات الرسالة حتى شفيت». كان مرضه إذن بسبب القلق.

وبعد ذلك بحوالي ٧٠ عاما اكتشف هنري مورجنتاو وزير مالية الرئيس فرانكلين روزفلت أن القلق سببا له مرضا من أعراضه الدوار، وحسب مذكراته فإنه شعر بالقلق عندما اشترى روزفلت كمية كبيرة من القمح آملا أن يرتفع سعره فأحس وزير

ماليته بالدوار. ولو أنني أردت أن أرى عواقب القلق على الناس فما علي إلا أن أنظر من نافذة منزلي لأرى في حي واحد بيتاً خلَّف القلق فيه حالة انهيار عصبي وأخر سبَّب فيه البول السكري. ومن المعروف أنه عندما تهبط قيمة الأسهم في البورصة ترتفع درجة السكر والدم لدى حملة الأسهم. وعندما انتخب الفليسوف الفرنسي مونتاني عمدة لبوردو قال لأهلها: «أنا مستعد لأن أتولي أموركم بيدي لا بكبدي ورئتي» أما جارى الذي سبب له القلق البول السكري فسيطر علي عمله في البورصة بأعصابه فأوشك علي الانتحار.

إن القلق قادر علي أن يجلسك في كرسي متحرك من آلام الروماتيزم أو التهاب المفاصل ولقد حدد الدكتور رسل لي سيسل الأخصائي العالمي في التهاب المفاصل قائمة أسبابه وهي:

١- فشل في الزواج.

٢- حزن عميق.

٣- إحساس بالوحدة والوحشة والقلق.

٤- الانفعالات الدائمة.

ومثال ذلك أن أحد أصدقائي أصابته صدمة نفسية عندما أفلست الشركة التي يعمل بها فأصيبت زوجته بالتهاب المفاصل وفشلت العقاقير في علاجها، فلما وجد زوجها عملا آخر شفيت زوجته في الحال. بل إن القلق يسبب ألم الأسنان، وقد قال الدكتور وليم ماك كونيل في كلمة أمام الجمعية الأمريكية لطب الأسنان إن انفعالات القلق والخوف والصداع قد تصيب معدل الكاليسوم في الجسم باضطرابات يصيب الأسنان، وأشار إلي حالة رجل افترسه القلق بسبب مرض زوجته فاضطر خلال ٣ أسابيع قضتها الزوجة في المستشفي إلي خلع ٧ أسنان.

فهل شاهدت مريضا بزيادة نشاط الغدة الدرقية؟ إنهم يرتعدون وكأن الخوف يقتلهم، لأن زيادة إفرازها زاد ضربات القلب فأخذت أجهزة الجسم تعمل بأقصى طاقتها. ومنذ وقت قصير ذهبت إلي أخصائي شهير في الغدة الدرقية مع صديق

لي، فكانت نصيحته التي علقها في برواز: «الاسترخاء والترفيه» فالترفيه يؤدى للاسترخاء، ولكي ترفه عن نفسك يجب أولا أن تثق في الله، وأن تعطى لجسدك حاجته من النوم، استمتع بالموسيقى، وانظر إلى الجانب البهيج من الحياة، وتأكد بعد هذا أن الصحة والسعادة ستكون في جانبك» وكان أول سؤال سأله الطبيب لصديقي: أي انفعال فعل بك هذا؟» ثم أنذره من أن القلق يمكن أن يسبب اضطرابات القلب وقرحة المعدة والبول السكري، ثم قال الطبيب: «وهذه الأمراض جميعا أبناء عم وبنات خالة» وكان محقا فالقلق هو «جدها جميعا».

وذهبت يوما للقاء النجمة المرموقة ميرل أوبيرون فقالت لي إنها دائما ترفض الخضوع للقلق، لمعرفتها بأنه قادر علي تحطيم أهم سمات يجب توافرها فيمن يظهر علي شاشة السينما، وهي جمال الشكل، وقالت عندما حاولت للمرة الأولي الظهور علي الشاشة البيضاء افترسني الخوف والقلق، كنت قادمة حديثا من الهند وما كنت أعرف أحدا في لندن حيث كنت أبحث عن عمل، وقابلت بعض المخرجين لكن أحدا منهم لم يسند لي دورا، وكنت آنذاك، لا قلقة فحسب بل جائعة، وعشت أسبوعين علي الماء والخبز لا غير، ثم قلت لنفسي طالما أنني لا خبرة لي بالتمثيل فلابد أن أكون فاتنة الجمال.

ونظرت في المرآة وصدمني ما أصيب به جمالي بسبب القلق، رأيت التجاعيد علي وجهي وقلت لنفسي: إن عجزت عن قهر القلق فورا فإني سأخسر مؤهلي الوحيد للظهور في السينما: جمالي، وتوقفت عن القلق، وكان جمالي السبب الأول لعملي بالسينما. وليس هناك ما يدمر جمال المرأة سريعا مثل القلق بل إنه يسبب الشيب المبكر، فضلا عن كثير من الأمراض الجلدية.

إن الإحصاءات تثبت أن القلق هو القاتل الأول بأمريكا، فبينما قتل خلال الحرب العالمية الثانية حوالي الثلث مليون، مات خلال الفترة نفسها مليونان بأمراض القلب، بينهم مليون نجم مرضهم عن القلق والتوتر العصبي. ولقد كان مرض القلق من الأسباب التي دفعت الدكتور الكسيس كاريل لأن يقول: «إن رجال الأعمال الذين يفشلون في مكافحة القلق يموتون مبكرا، وعلي سبيل المثال، نادرا ما يمرض زنوج

جنوب أمريكا أو الصينيون بأمراض القلب، فهؤلاء يأخذون الحياة مأخذا سهلا. وعدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية أكثر من عشرين ضعف عدد المزارعين الذين يموتون بهذا السبب، فالأطباء يعيشون حياة توتر ويدفعون الثمن، وكما يقول عالم النفس وليم جيمس: «إن الله يغفر لنا أخطاءنا، لكن جهازنا العصبي لا يفعل أبدا!!».

وثمة حقيقة غريبة قد يصعب تصديقها: إن عدد الأمريكيين الذين ينتحرون أكثر من عدد من يموتون بالأمراض علي اختلافها، والسبب في معظم الأحوال هو القلق. وقديما عندما كان القادة الصينيون الأفظاظ يريدون تعذيب الأسرى كان يكبلونهم ثم يضعون كلا منهم تحت صنبور ينزل منه الماء قطرة إثر قطرة وبمرور الوقت تصبح هذه القطرات كضربات المعول وتدفعهم دفعا.. إلي الجنون!! وهذه الوسيلة نفسها استخدمها الأسبان في محاكم التفتيش، والألمان في معسكرات الاعتقال النازية؟. والقلق - تماما - مثل الماء المتساقط قطرة قطرة يدفع الناس للجنون والانتحار.

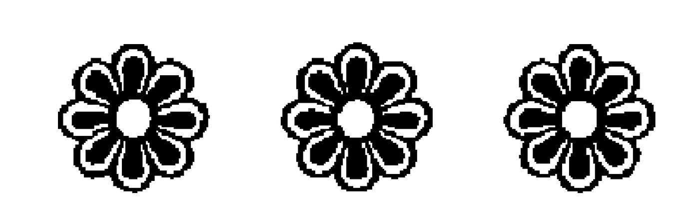
عندما كنت في ميسوري، كنت فتى ريفيا وكنت أخاف خوفا قاتلا من مواعظ نيلي سنداي وهو يصف جهنم، لكنه أبدا لم يذكر جحيم الدنيا الذي يسبب القلق، وهو أشد منه وطأة.

ولمن يحب الحياة ويريد أن يعيش طويلا ويستمتع بالعافية، فليقرأ ما كتبه الدكتور ألكسيس كاريل، يقول: «من يمكنهم الاحتفاظ بالسكينة وسط صخب مدينة عصرية، هم دون شك، معصومون من الأمراض النفسية»، فهل بإمكانك الحفاظ علي سكينتك؟ إذا كنت إنسانا سويا، سيكون الجواب: نعم، فكثيرون منا لديهم من القوة أكثر مما يعرفون، وفي داخل نفوسهم قوى من المحتمل أنهم لم يستخدموها أبدا.

وكما قال ثورو في كتابه الخالد «والدن»: «لا أعرف حقيقة أكثر تحفيزا من أن الإنسان يملك قدرات لتحسين أحواله عبر جهد قصدي، فلو أن شخصا سعى لأن يحيا الحياة التي يتصورها في خياله، فلسوف يحقق من النجاح ما لا يخطر له علي بال». ومن المؤكد أن كثيرين ممن قرأوا هذا الكتاب لهم قوة الإرادة والصلابة النفسية التي توفرت للسيدة أولجا جارفي، وتلك قصتها كما روتها هي: «منذ أكثر

من ٨ سنوات كان مقضيا علي بالموت البطئ الشديد الألم بسبب السرطان. وقد أكد هذا «القضاء» أشهر الأطباء، وكنت شابة ولا أريد أن أموت، وفي غمرة اليأس المخيف، اتصلت بطبيبي وصرخت فيه من اليأس فقال لي: «إنك ستموتين لو ظللت تصرخين، نعم حالتك سيئة، حسنا، تقبلي الواقع وواجهيه وكفي عن القلق».

وعندها عاهدت نفسي ألا أستسلم للقلق، فإذا كان للعقل تأثير علي الجسم فسوف انتصر. كانت الكمية المقررة للعلاج من أشعة إكس ١٠,٣٠ دقيقة يوميا لمدة شهر لكن الأطباء عرضوني لها لمدة ١٤,٣٠ دقيقة يوميا لمدة ٤٩ يوما، حتى برزت عظامي وتصلبت قدماي، لكنني لم أصرخ بل كنت أبتسم، أو علي الأصح أجبر نفسي علي الابتسام. ولست من الحماقة بحيث أظن الابتسام وحده يكفي للشفاء، لكنني اعتقدت أن التفاؤل يساعد علي مقاومة المرض، وقد شفيت من السرطان بفضل كلمات طبيبي.



الجزء الثاني : الأساليب الرئيسة لتحليل القلق

الفصل الرابع
كيفية تحليل مسببات القلق وإزالتها

هل الطريقة الساحرة التي ابتكرها كاريير - تقدَّم الحديث عنها في الفصل الثاني من الجزء الأول - تقضي علي كل أسباب القلق، وتحل مشكلاتنا جميعا؟ يبقى أن نتعلم الخطوات الأساسية الثلاث الواجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما ومواجهتها:

١- عليك بالحقائق الخالصة.

٢- قم بتحليل هذه الحقائق.

٣- اتخذ قرارا صارما، ثم تصرَّف بناء عليه.

لقد علمنا أرسطو[1] في هذه الخطوات الثلاث، ولا مفر لنا من أن نستخدمها إذا كان علينا حل المشكلات التي تجعل أيامنا جميعا.

الخطوة الأولي: استخلاص الحقائق

وما لم نحصل علي الحقائق فلن يمكننا - عقليا - حل مشكلاتنا، وبدون هذه الحقائق سندور حول المشكلة بشكل لا نهائي. وهذه الفكرة ليست من إبداعي، بل ابتدعها قبل ٢٠ سنة هربت هوكس عميد كلية كولومبيا، واستطاع بها مساعدة ١٠٠ ألف طالب علي حل مشكلاتهم وقهر القلق. وهو قال لي يوما: «إن ١/٢ المشكلات التي تؤدى للقلق تنشأ من محاولة الناس اتخاذ القرار قبل توفر المعلومات الكافية لاتخاذه. فإذا كان عندي مشكلة يتوجب علي إنهاؤها في الثالثة من يوم الثلاثاء القادم فإنني لا أحاول أبدا اتخاذ قرار بصددها حتى يوم الثلاثاء. وإلي أن يحين هذا اليوم يكون كل تركيزي في استخلاص الحقائق المتصلة بها، فلا أقلق ولا

(١) أرسطو طاليس (٣٨٤ قبل الميلاد - ٣٢٢ قبل الميلاد) فليسوف يوناني قديم كان معلما للأسكندر الأكبر، كتب في موضوعات كثيرة واشتهر بوضع أسس المنطق المعروف باسم (المنطق الأرسطي).

اضطرب ولا أقضى الليل ساهرا مؤرقا، فإذا جاء يوم الثلاثاء كانت الحقائق جاهزة، وهذه أكبر مساعدة علي إنهاء المشكلة واتخاذ قرار حاسم فيها.

وقد سألت العميد هوكس هل قهر القلق تماما بهذه الطريقة، فقال: «نعم، وبإمكانى أن أقول إن حياتي خلت من القلق تماما. وقد اكتشفت أن الإنسان إذا أنفق شيئا من وقته لإدراك الحقائق المجردة، فإن قلقه غالبا يتبخر».

وماذا تظن أكثرنا يفعل؟ إننا نادرا ما نهتم بالحقائق علي الإطلاق.

وإذا حاول أحدنا استخلاص الحقائق فإنه يتبقى منها ما يؤيد الفكرة الراسخة في ذهنه، ويهمل كل ما يناقضها، ما يعني أنه يسعى للحقائق التي تبرر فعله، وتتفق مع أهوائه وتتواءم مع الحلول المتسرعة التي يراها. وفي هذا يقول أندريه موروا: «كل ما يتوافق مع ميولنا ورغباتنا الشخصية يبدو في نظرنا معقولا، أما ما يناقص رغباتنا فسيتفز غضبنا». فهل يستغرب - في مثل هذه الحالة أن نعجز عن الوصول لحلول لمشكلاتنا؟ ألسنا نضحك عن من يقول إن ٢+٢=٥؟، ومع هذا فإن كثيرين في هذا العالم يحولون حياتهم إلي جحيم بإصرارهم علي أن حاصل الجمع السابق صحيح!!

فما الحل؟

الحل: أن نفصل بين مشاعرنا وتفكيرنا، أي أن نستخلص الحقائق المجردة بشكل محايد. ومع وجود القلق لا يكون هذا سهلا، وهناك طريقتان تساعدان علي ذلك وقد جربتهما بنفسي وجربت فائدتهما:

١- عند استخلاص الحقائق، أتصرف كما لو كنت أستخلصها لشخص آخر لا لنفسي، وهذه الأسلوب يساعدني علي الوصول لنظرة محايدة للحقائق مجردة من العاطفة.

٢- أثناء الإحاطة بالحقائق أتصرف كما لو كنت وكيل نيابة في ساحة المحكمة، أي أن أهتم بالحقائق التي تتعارض مع مصلحتي.

بعد جمع الحقائق أدون ما يخدم مصلحتي وما يتعارض معها علي السواء، وغالبا أعثر علي الرأي السديد في منطقة وسط بين النقيضين. والفكرة بوضوح أنه لا أنا ولا أنت ولا العلامة أينشتاين ولا المحكمة العليا الأمريكية تملك من الذكاء والحصافة

ما يجعلها تصل لرأى صائب، ما لم تحصل علي الحقائق كلها.

والحصول علي كل الحقائق المتوفرة في العالم لا يفيدنا ما لم نقم بتحليلها وتفسيرها، وقد وجدت بالتجربة أن الأسهل تحليل الحقائق بعد كتابتها، بل إن الكتابة بحد ذاتها شوط طويل في الوصول لقرار سليم، وفي هذا يقول تشارلز كيترنج: «المشكلة التي كتبت تفاصيلها هي نصف محاولة».

ولنأخذ جالن ليتسن فيلد مثالا، وقد عرفته منذ سنوات وكان من أكثر رجال الأعمال الأمريكيين نجاحا في الشرق الأقصى، كان في الصين سنة ١٩٤٢، وهذه قصته كما رواها لي: «عندما غزا اليابانيون هاربور بدأوا يتدفقون علي شنغهاى، وكنت آنذاك مديرا لشركة تأمين في شنغهاى، وسرعان ما أرسلوا إلي ضابطا يطلب تصفية ممتلكات الشركة، ولم يكن أمامي اختيار، فإما التعاون مع الغزاة وإما... الموت». بدأت أنفذ أوامرهم وكتبت قائمة بما تملكه الشركة وسلمتها للضابط، لكنني أسقطت منها مبلغا قيمته ٧٥٠ ألف دولار، لأنه حقيقة يخص فرعا مستقلا للشركة في هونج كونج. لكنني مع هذا ساورني الخوف من أن يكون مصيري الموت مسلوقا في الماء المغلي إذا اكتشف اليابانيون ذلك، وقد اكتشفوه بعد قليل!»

«لم أكن في مكتبي بالشركة عندما حدث ذلك، لكن رئيس الحسابات أخبرني بالهاتف أن الضابط اليابانى يتقد غضبا وأنه وصفني باللص الخائن... نعم... لقد تحديت الجيش اليابانى، وهذا له عقاب واحد، هو الإلقاء بي في سجن يسمونه «بيت الجسر»، «وهو السجن الخاص بالاستخبارات اليابانية «الجستابو» الذي تستخدمه للتعذيب، وأعرف أناسا انتحروا ليتخلصوا من عذابه الرهيب، وأعرف آخرين قضوا نحبهم بعد ١٠ أيام تعرضهم للتعذيب فيه، وها هو دوري».

«أخبرني رئيس الحسابات بهذا بعد ظهر الأحد، ولولا أن لي طريقة خاصة في عمل المشكلات لقتلني الرعب. فمنذ سنين وأنا أجلس إلي الآلة الكاتبة كلما افترسني القلق وأكتب سؤالين:

١- لماذا أنا قلق؟

٢- ماذا يمكنني أن أفعل لقهر القلق؟

«وقبلا كنت أجيب عن السؤالين شفوياً، لكنني وجدت الكتابة تجعل تفكيري أكثر وضوحا، وبعد كتابة الأسئلة خلصت من التفكير إلي ٤ مناهج دونتها ودونت معها احتمالاتها كافة:

١- يمكن أن أوضح الأمر للضابط اليابانى لكنه لا يتكلم الإنجليزية، وإذا استعنت بمترجم فقد أثير غضبه مرة أخرى، وبالتالي يكون الموت مؤكدا، فهو فظ، وقد يفضل إلقائي في السجن علي مناقشتي».

٢- يمكنني أن أحاول الهرب، لكن هذا مستحيل، فهم يتابعون خطواتي كلها، ويلزمونني بكتابة مواعيد دخولي وخروجي، فلو حاولت الهرب وفشلت فسوف يقتلونني رميا بالرصاص.

٣- بإمكانى البقاء في غرفتي فلا أذهب للشركة مرة أخرى، فإن فعلت هذا فيثير الشبهة في أمري، وعندها قد يتم القبض علي وإلقائي في «بيت الجسر» دون أن آخذ فرصة للكلام».

٤- يمكنني الذهاب لمكتبي في الشركة صباح الغد «الاثنين» كعادتي، كأن شيئا لم يكن، فإن فعلت، فقد يكون الضابط آنذاك مشغولا فينسى موضوعي ولا يناقشني فيه، وحتى إذا ناقشني فيه سيكون لدي فرصة لتوضيح حقيقة الأمر.

وما إن فرغت من تقييم الاحتمالات حتى قررت تنفيذ الخطة الرابعة فأحسست بالراحة وزال القلق. «وعندما دخلت مكتبي صباح الاثنين كان الضابط يجلس والسيجارة في فمه، فتفرس فيّ كعادته ولم يقل شيئا آنذاك ولا في الأيام التالية، وبعد ٦ أسابيع نقل الضابط إلي طوكيو فانتهت متاعبي وحلت مشكلتي».

«وربما أكون مدينا بالنجاة من الموت المحقق بجلستي مساء الأحد وكتابتي الحلول الأربعة التي يمكن اعتمادها ومخاطر كل منها، ولو لم أفعل ربما ترددت واضطربت واتخذت قرارا غير مدروس تحت ضغط اللحظة. ولو لم أفكر في المشكلة وأتوصل إلي قرار حاسم، فربما افترسني القلق وحرمني النوم ليلا، فإذا ذهبت إلي مكتبي والقلق باد علي وجهي ربما كان هذا وحده كفيلا بإثارة شكوك الضابط الياباني».

«لقد أثبتت لي التجارب المتتالية، الفائدة الكبرى لاتخاذ قرار حاسم، أما التهاون عن اتخاذه والدوران حول المشكلة دون هدف فهما يدفعان الناس للانهيار العصبي، وقد اكتشفت أن نصف القلق يتبخر بمجرد الوصول لقرار حاسم، وأن ٤٠٪ مما تبقى يتلاشى عند البدء في تنفيذ القرار المتخذ، وبالتالي أتخلص من ٩٠٪ منه باتخاذ خطوات أربع:

١- كتابة أسباب القلق بوضوح كامل.

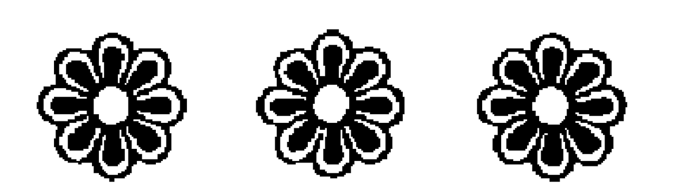
٢- كتابة الخطوات الممكن عملها لقهر القلق.

٣- اتخاذ القرار.

٤- تنفيذ القرار.

يقول وليم جيمس: «عندما تتوصل لقرار وتشرع في تنفيذه ضع أمام عينيك تحقيق إنجاز، ولا تشغل بالك بما سوى هذا»، ويقصد جيمس بذلك أن من يتخذ القرار عليه ألا يتردد ولا يحجم ولا يتراجع، ألا يخلق لنفسه الأوهام، بل يقدم علي تنفيذ القرار. وذات مرة سألت وايت فليبس أحد رجال صناعة النفط البارزين، كيف كان ينفذ قراره، فرد: «اكتشفت أن الاستمرار في التفكير في مشكلة ما أكثر من مدى محدد يخلق القلق، إذ يأتى وقت يكون فيه الاستمرار في التفكير أذى يجب اجتنابه، فمتى اتخذت قرارا أعمد لتنفيذه دون التفات للوراء».

فلماذا لا تطبق طريقة جالين ليتسن فورد فورا علي مشكلة تسبب لك القلق؟



الفصل الخامس
كيف تطرد نصف القلق المتصل بعملك

إذا كنت من رجال الأعمال، فلعلك تقول لنفسك الآن: ما أسخف عنوان هذا الفصل! إن خبرتي العملية عشرين عاما أو يزيد، فلا شك أنني أدرى الناس برد هذا السؤال.. إن مجرد التفكير في أن شخصا غريبا عني، وعن مهنتي، يريد أن يدلني علي كيفية طرد القلق المتعلق به لهو السخف بعينه!» والحق معك. فقد كنت أشعر هذا الشعور نفسه لو قرأت مثل هذا العنوان منذ سنوات. فإنه يزجي وعودا كبارا، وما أرخص إزجاء الوعود.

نعم! أنت محق في أنني لا أستطيع معاونتك علي طرد نصف القلق المتعلق بعملك. فأنت وحدك الذي يمكنك هذا لكن الذي أبتغيه هو أن أطلعك علي تجارب أشخاص مثلك، أمكنهم طرد القلق، ثم أدع لك الباقى.

ولعلك تذكر أنني في هذا الكتاب - اقتبست قول الدكتور «ألكسيس كاريل»: «إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يقهرون القلق يموتون مبكرا».. فإذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة، أفلا تراها صفقة رابحة لك إن أنا عاونتك علي طرد ١٠٪ فقط من القلق المتصل بعملك؟.. ولعلك تقول: «نعم»؟ وحسنا! فها أنا ذا أريك كيف استطاع أحد رجال الأعمال أن يوفر علي نفسه لا نصف قلقه فحسب، بل ٧٥٪ من وقته الثمين الذي كان يضيع سدى في اجتماعات لا نهائية، لحل مشكلات متصلة بعمله.

عرفت هذا الرجل في أوهايو، إنه «ليون شيمكن» أحد أصحاب دار «سيمون وسكستر» للنشر، بنيويورك.

وإليك تفصيل التجرية التي مر بها «ليون شيمكن» كما رواها هو:

«دأبت علي مدى ١٥ عاما متواصلة علي عقد اجتماعات يومية مع مساعديّ لدراسة مشكلات العمل فإذا اجتمعنا رحنا نتساءل: هل نفعل هذا؟ أم ترى نفعل ذاك؟ أم يحسن ألا نفعل شيئا علي الإطلاق؟ وسرعان ما كانت أعصابنا تتوتر، ونتململ في مقاعدنا أو نذرع أرض الغرفة جيئة وذهابا، وقد يحتدم بيننا النقاش وندور في دوائر مغلقة لا منفذ لها، فإذا أقبل المساء، وجدت نفسي منهك القوى متعبا. وقد توقعت أن تستمر الحال هكذا إلي نهاية حياتي، فقد استمرت ١٥ عاما ولم يخطر ببالي أن ثمة وسيلة أجدى في بحث مسائل العمل من هذه، ولو أن إنسانا أخبرني إذ ذاك أن بإمكانى توفير ثلاثة أرباع الوقت الذي أبدده هباء في هذه الاجتماعات القلقة المتوترة، فضلا عن ثلاث أرباع المجهود العصبي الذي أبذله، لحسبته من الواهمين المتفائلين.

ثم تصادف أن خطرت لي فكرة، عمدت إلي تطبيقها، فإذا هي تعود علي بأفضل نتائج، فضلا عن الراحة التي كنت أنشدها وأحسبها ضربا من الخيال. وما زلت منذ ثمانية أعوام أطبق هذه الخطة التي كان لها فعل السحر في إنتاجي، وصحتي، وسعادتي.

وإليك تفصيلها:

«**أولا**: كففت فورا عن نظام المناقشة الذي كنت ألتزمه أثناء اجتماعي مع مساعدي، وكان يقضى بأن يسردوا عليَّ تفاصيل الأخطاء التي وقعت، أو المشكلات التي صادفتهم، ثم يسألونني: ماذا نفعل؟

«**ثانيا**: وضعت قاعدة جديدة تحتم علي كل واحد منهم، يريد أن يعرض علي مشكلة ما، أن يقدم لي أولا مذكرة تشمل الإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة:

١- ما المشكلة؟ «وقد تعودنا، فيما مضى، أن ننفق ساعة أو ساعتين في مناقشة حامية دون أن ندري ما المشكلة علي وجه التحديد! كما اعتدنا أن نحيط المشكلة بالغموض، دون أن يفكر أحدنا في تدوين موضوعها بوضوح».

٢- ما منشأ المشكلة؟ «وإذا أرجع بذاكرتي للوراء، يخيفني ما أنفقناه من ساعات دون محاولة معرفة الأسباب التي دفعت المشكلة إلي حيز الوجود».

٣- ما الحلول الممكنة لهذه المشكلة؟ «وفيما مضى كان كل منا يقترح حلا فيجادله زميل له، وكثيرا ما كانت الخواطر تهتاج فتنأى بنا عن الحل المقترح، وفي نهاية الاجتماع لم يكن يخطر لأحد منا أن يدون الحلول التي عرضنا لها أثناء المناقشة».

٤- ما أفضل الحلول؟ وقد اعتدت من قبل، أن أدخل قاعة الاجتماع مع مساعدي الذين أرهقهم القلق ساعات طوال، فحدا بهم إلي الدوران حول المشكلة في حلقات مفرغة دون استخلاص حل محدد.

«وكان من نتجة هذه الخطة أن قل التجاء مساعدي لعرض مشكلاتهم علي. لماذا؟ لأنهم، لكي يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربعة، يجب أن يحصلوا علي الحقائق المحيطة بالمشكلة كافة، فإذا توفرت لهم الحقائق كافة، فغالبا ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته، ولم يعد حل الباقي يحتاج إلي معاونتي.

وحتى إذا أوجبت الظروف مشاورتي، فإن المناقشة لا تستغرق أكثر من ثلث الوقت الذي كانت تستغرقه قبلا، لأنها - أي المناقشة - تسير في طريق مرسوم.

«ونحن الآن، بفضل هذه الخطة، نستهلك وقتا ضئيلا في القلق ومناقشة الأخطاء، ووقتا طويلا في «العمل» علي تلافي الأخطاء».

وحدثني صديقي «فرانك بتجر» وهو أحد المشتغلين ببيع عقود التأمين علي الحياة، الناجحة في هذا المجال، بأنه استطاع، لا أن يقلل من القلق وحسب، بل أن يضاعف أرباحه أيضا، بانتهاجه خطة مماثلة لتلك التي أسلفنا ذكرها. قال لي مستر بتجر: «عندما عملت بالتأمين علي الحياة كانت تملؤنى حماسة لا حد لها، وشغف شديد بعملي. ثم تجمعت في طريقي العقبات والصعاب، فانتابني اليأس، وبدأت أحتقر العمل وأفكر في تركه. وكنت علي وشك أن أتركه فعلا لو لم يخطر لي ذات صباح، أن أحاول الوصول إلي أسباب قلقي الذي يساورني.

«١- سألت نفسي: ما المشكلة بالضبط؟

«وأجبت عن بأن أرباحي من العمل أصبحت لا توازي المجهود الذي أبذله فيه. كنت أذهب إلي العميل الذي أريد التأمين علي حياته، فأبدأ الحديث معه كأحسن ما يكون، ويسير الحديث مبشرا، حتى إذا حان وقت عقد الصفقة قال لي العميل: «حسنا. دعني أفكر في الأمر.. هذا المجهود الضائع سدى هو منشأ مشكلتي، وهو الذي يسبب لي القلق.

«٢- وعدت أسأل نفسي: ما الحلول الممكنة لهذه المشكلة؟

ولكي أجيب عن هذا السؤال، كان لزاما علي أن أدرس الحقائق المحيطة بمشكلتي، وعمدت لسجل الصفقات التي أتممتها خلال العام الماضي، فاستخرجتها ودرستها، وإذ ذاك تكشف لي حقيقة مدهشة! وجدت أن ٧٠٪ من صفقاتي تمت من المقابلة الأولي، وأن ٢٣٪ منها تمت من المقابلة الثانية، وأن ٧٪ فقط تمت من المقابلة الثالثة.

فما أكثر هذه الصفقات الأخيرة هي التي كانت تثير في القلق والنقمة علي العمل! أي أنني - بمعنى آخر - سمحت للقلق واليأس، والتوتر أن تفترسني من أجل ٧٪ فقط من مجموع الصفقات التي أعقدها!

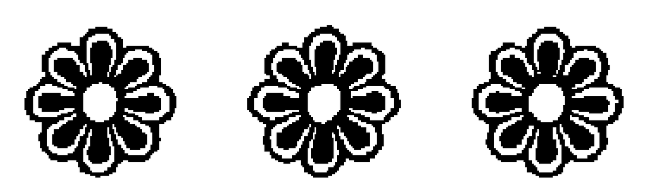
«٣- ما أفضل الحلول؟

«وأصبح الجواب عن هذا السؤال هينا: يجب أن أمتنع عن الاسترسال في صفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية. وقد فعلت هذا وأنفقت الوقت الذي توفر لي، نتيجة لذلك، في محاولة، عقد صفقات جديدة، فلم يمض وقت قصير حتى استطعت أن أضاعف دخلي، إذ تضاعفت صفقاتي».

وقد أسلفت أن مستر «فرانك بتجر» هو الآن أحد الناجحين في ميدان التأمين علي الحياة، فهو يعقد سنويا عقود تأمين قيمتها مليون دولار. وبرغم هذا، فقد كاد في وقت ما يترك هذا العمل المريح، والتسليم بالخيبة والفشل!

وأنت أيضا تستطيع، بالإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة السالفة الذكر، أي تحل

المشكلات الخاصة بعملك فتوفر علي نفسك القلق الناجم عنها. وها أنا أعيد عليك التحدي الذي بدأت به هذا الفصل. «إنك تستطيع أن تطرد نصف القلق المتصل بعملك إذا أنت أجبت عن هذه الأسئلة الأربعة، وعملت وفقا لإجابتك».



الجزء الثالث : حطم القلق قبل أن يحطمك

الفصل السادس
كيف تطرد القلق من ذهنك

لن أنسى تلك القصة التي رواها لي «ماريون دوجلاس»، وليس هذا اسمه في الواقع، فقد رجاني لأسباب خاصة، ألا أكشف عن شخصيته، روى لي «ماريون» كيف طرقت الكوارث بابه، لا مرة واحدة، بل مرتين، ففي الأولي فقد ابنته البالغة من العمر خمسة أعوام، وكان يحبها حبا جما، فظن هو وزوجته أنهما لن يقويا علي احتمال هذه الفجيعة، ثم لم تمض عشرة أشهر، حتى رزقا بطفلة أخرى، ولم تلبث هذه الطفلة أياما خمسة حتى ماتت! حدثني هذا الرجل، فقال: «كانت هذه الفجيعة المزدوجة أكثر مما أحتمل، فقد عافت نفسي بعدها الطعام، ولم أعد أعرف طعم النوم، وتوترت أعصابي، وتبددت ثقتي بنفسي، استبد بي المرض، وقصدت أخيرا إلي الأطباء، فوصف لي أحدهم دواء منوما، ووصف لي آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر وجربت الوصفتين، لكن بلا طائل، كنت أحس كأن جسمي بين فكي كماشة حديدية يزدادان انطباقا على مر الأيام، ذلك هو ألم الحزن، وإذا كنت قد جربت الحزن، فلا شك أنك تعلم ما أعني».

«ولكنني اليوم أحمد الله علي أن وهبني طفلا هو الآن في الرابعة من عمره، وطفلي هذا هو الذي هداني إلي حل لمشكلتي، فذات مساء، كنت جالسا أستعيد أحزاني، حين سألني: «بابا.. هل صنعت لي قاربا؟» ولم أكن في حال تسمح لي بصنعه أو صنع أي شئ آخر، ولكن طفلي عنيد لحوح، فلم يسعني إلا الامتثال، وأنفقت في صنع هذه اللعبة ثلاث ساعات، فلما انتهيت أدركت أن هذه الساعات الثلاث التي قضيتها في صنعه، كانت الساعات الأولي التي أحسست فيها بالراحة الذهنية التي تولت عنى منذ شهور».

«وقد حفزني هذا الإدراك علي الخروج من جمودي، أخذت أفكر.. أفكر تفكيرا صحيحا لم أعهده منذ شهور. فقد رأيت أن القلق سرعان ما يتلاشى إذا انشغلت بعمل يتطلب شيئا من الابتكار والتفكير، وعلي هذا عولت علي أن أظل مشغولا بعملي.

«ففي الليلة التالية، رحت انتقل في غرف منزلي، وأضع قائمة بالأشياء التي يلزمها التصليح، واحتوت القائمة بنودا كثيرة. حقائب، ونوافذ، وستائر، وأقلاما، وصنابير ولم يمض أسبوعان، حتى كانت القائمة تحتوى ٢٤٢ بندا تتطلب الإصلاح.

خلال العامين الماضين، أمكنني إصلاح معظم هذه الأشياء، وانغمست - فضلا عن هذا - في كثير من أوجه النشاط. فأنا الآن أحضر برامج الطلبة البالغين في نيويورك ليلتين في الأسبوع، وأنا عضو في كثير من الجمعيات الخيرية في بلدتي، ورئيس مجلس إدارة مدرسة البلدة، كما أحضر كثيرا من المحاضرات، وأساهم في جمع التبرعات لجمعية الصليب الأحمر وغيرها، لقد أصبحت مشغولا لدرجة أنه لم يعد لدى وقت للقلق».

«لا وقت للقلق»! هذا بالضبط ما قاله «ونستون تشرشل» عندما كان يشتغل ثماني عشرة ساعة في اليوم، حين كانت الحرب في ذروتها، ولما سئل هل هو قلق من المسئوليات الضخمة الملقاة علي عاتقه؟ قال: «أنني مشغول جدا حتى أنني ليس لدى وقت للقلق».

وعندما بدأ «تشارلس كثرنج» يخترع محركا ذاتيا للسيارة، كان وكيلا لشركة «جنرال موتورز» مشرفا علي الأبحاث التي تجريها هذه الشركة، لكنه مر عليه وقت عرف فيه الفقر المدقع، حتى إنه أنشأ معمله في جزء من حظيرة، واقترض من زوجته ٢٥٠٠ دولار، لكي يزود معمله بالعدد والآلات - وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من إعطاء دروس خصوصية في البيانو - كما اقترض ٥٠٠ دولار، علي حساب «بوليصة» التأمين علي حياته، وقد سألت زوجته يوما هل كانت تشعر بالقلق آنذاك، فأجابتني: «نعم» كنت قلقة، حتى أنني لم أستطع النوم، ولكن مستر كثرنج لم يكن كذلك، فقد كان مستغرقا في عمله، فلم يجد لديه وقتا يسمح له بالقلق!».

وقد تحدَّث العالم الفرنسي «باستير»[١] عن «السلام الذي يجده المرء بين جدران المكتبات. أو المعامل»، فلماذا يا ترى يجد المرء السلام هناك؟ لأن الناس في المكتبات أو في المعامل مستغرقون عادة في المطالعة أو البحث، فلا يتوفر لديهم وقت للقلق.

إن الباحثين والعلماء، قلما يصابون بانهيار عصبي، فليس لديهم متسع لهذا «الترف!».

فما السبب في أن أمرا هينا كالاستغراق في العمل يطرد القلق؟ السبب هو أحد القوانين الأساسية التي اكتشفها علم النفس، وهذا هو: «من المحال لأي ذهن بشري، مهما يكن خارقا، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد في وقت واحد».

ألا تصدق هذا؟ حسن، دعنا نجرى تجربة... اضطجع الآن في مقعدك، وأغمض عينيك! وحاول أن تتخيل تمثال الحرية وأن تتصور في الوقت نفسه شيئا مما أعددته للتنفيذ غدا... هيا... جرب!.

الآن عرفت... أليس كذلك؟ إن في استطاعتك أن تتخيل كلا من الشيئين علي حدة، أما الاثنان، في وقت واحد، فلا! وكذلك في الإحساسات، فليس في استطاعتنا أن نتحمس لعمل مثير، ونحس بالقلق في آن واحد، فان واحدا من هذين الإحساسين يطرد الآخر، وهذا القانون البسيط هو الذي مكَّن الأطباء النفسيين الملحقين بالجيش من أن يأتونا بالعجائب خلال الحرب، عندما كان يأتى إليهم الجنود الذين حطمت الحرب أعصابهم، كانوا يقولون: «اشغلوهم بعمل ما». فإذا انشغل هؤلاء المصدومون بنشاط ما، كصيد السمك، أو لعب الكرة، أو التصوير، أو ري الحدائق، أو الرقص لم يعد انشغالهم يسمح لهم بالتفكير فيما مرَّ بهم من تجارب مرعبة.

وقد أصبح اسم «العلاج الوظيفي» يطلق الآن علي ذلك الفرع من الطب النفسي الذي يصف «الوظيفة» أو العمل كعلاج. وليس هذا العلاج بجديد، فأطباء الإغريق القدماء، كانوا ينصحون به قبل الميلاد بخمسمائة عام. وكانت جماعة «الكويكرز»[٢]

---

(١) لويس باستير، عالم فرنسي شهير ولد عام ١٨٢٢، اكتشف وجود الجراثيم وإمكان القضاء عليها بالتسخين وتنسب إليه عملية «بسترة الحليب».

(٢) «الكويكرز» و «مجتمع الأصدقاء» طائفة بروتستانتينية ظهرت في انجلترا في القرن السابع عشر وكانت ترى حقيقة الدين لا تتجلى في أي تعاليم كنيسة بل في الاستنارة العقلية.

تستخدمه في «فيلادلفيا» في عهد «بنبامين فرانكلين». وقد ذهل أحد زائري مصنع الكويكرز عام ١٧٧٤، عندما شاهد مرضى العقول منهمكين في غزل الكتان فقد ظن أن هؤلاء المساكين يستغلون أسوأ استغلال، إلي أن شرح له «الكويكرز» أن مرضاهم يبرأون من عللهم عندما ينهمكون في العمل، فهو يهدئ أعصابهم، ويسكن خواطرهم.

إن أي طبيب نفساني يمكنه أن يؤكد لك أن الاشتغال بالعمل أعظم مسكن للأعصاب الثائرة. وقد أدرك الشاعر «هنرى لونجفيلو» هذه الحقيقة عندما فقد زوجته الشابة، كانت زوجته تصهر ذات يوم، قطعة من شمع الأختام علي لهب شمعة فامتدت النار إلي ثيابها، وسمع لونجفيلو صراخها، وحاول إنقاذها. لكن زوجته ماتت متأثرة بحروقها. ولبث لونجفيلو زمنا معذبا بذكرى هذا الحادث الأليم، حتى أوشك علي الجنون، ولكن أطفال الثلاثة - لحسن حظه - كانوا في حاجة إلي رعايته، فاضطر، برغم حزنه إلي أن يتعدهم بالرعاية، وأن يكون لهم أبا وأما في آن.. وكان يصطحبهم إلي النزهة، ويقص عليهم الأقاصيص ويشاطرهم لعبهم، حتى لقد خلَّد صحبته لهم في قصيدة عنوانها «ساعة الأطفال» كما عكف علي ترجمة بعض مؤلفات الشاعر «دانتي» فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة، أن تشغله عن نفسه، وحفظت له سلامة عقله. لقد قال الشاعر «تنيسون» عندما فقد أعز صديق له «وهو آرثر هالام»: «عليَّ أن أنشغل عن نفسي بالعمل، وإلا هلكت أسى».

إننا لا نحس للقلق أثرا، عندما نعكف علي أعمالنا، لكن ساعات الفراغ التي تعقب العمل، هي أخطر الساعات. فعندما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق أن تهاجمنا وهناك فقط نتساءل: ألا ترانا نحصل من الحياة علي ما نبتغي؟ ألا ترى أن «الرئيس» كان يعني شيئا بملاحظته التي أبداها اليوم؟ أترانا مرضى؟ أترى شعرنا في سبيله إلي السقوط؟

إن أذهاننا توشك أن تكون خاوية عندما نفرغ من أعمالنا، وكل طالب درس الطبيعة يعلم أن «الطبيعة تمقت الفراغ»، وكتجربة علي ذلك. أحدث ثقبا في مصباح كهربائي مفرغ من الهواء، وسوف ترى أن الطبيعة عندئذ ستدفع الهواء إلي داخل المصباح ليملأ الفراغ، كذلك تسرع الطبيعة إلي ملء العقل الفارغ. بماذا؟ بالعواطف

والإحساسات غالبا، لماذا؟ لأن الإحساسات مثل القلق. والخوف، والغيرة والحسد من القوة بحيث يسعها أن تبدد السلام من عقولنا.

وقد عبَّر هذه الظاهرة الأستاذ «جيمس مرسل» أستاذ التربية بكلية المعلمين بجامعة كولومبيا، بقوله: «إن القلق يكون أقرب إلي الاستحواذ عليك. لا في أوقات عملك وإنما في وقت فراغك من العمل، فالخيال إذ ذاك يجمح كما يشاء، ويقلب كل صفوف الاحتمالات، ويعيد ذكرى كل هفوة ارتكبها، عندها، يكون عقلك أشبه بسيارة مندفعة في الطريق بغير سائق وبغير ركاب، فهي تمرق هنا وهناك كالسهم، وتهدد بالانفجار، وتدمير نفسها في أية لحظة وعلاج هذه الحالة سهل ميسور، هو أن تشغل بعمل إنشائي مجد»، وأنت أيضاً لا تحتاج لأن تكون أستاذا في الجامعة، لكي تدرك هذه الحقيقة، وتعمل بمقتضاها!.

قابلت خلال الحرب سيدة من أهل شيكاغو، فروت لي كيف أدركت بنفسها هذه الحقيقة، وكيف اهتدت إلي علاج القلق بالاستغراق في العمل لقيت هذه السيدة وزوجها في عربة الأكل بالقطار المسافر من نيويورك إلي ميسوري. فأخبراني أن ولدهما الوحيد التحق بالجيش في اليوم التالي لهجوم اليابانيين علي «بيرل هاربور»، وقال السيدة: إنها أوشكت علي تحطيم صحتها من جراء قلقها علي ابنها الوحيد إذ لم تكن تفتأ تتساءل: أين هو؟ أهو آمن؟ أم هو مشترك في المعركة؟ أتراه يجرح؟ أو يقتل؟ وسألتها كيف تغلبت علي هذا القلق. فأجابت «انشغلت بالعمل»، ثم استطردت فقالت أنها سرَّحت خادمتها، وأخذت تدير بنفسها شئون البيت.. ولكن هذا لم يجدها كثيرا. قالت لي: «لقد وجدت أن تدبير شئون البيت بطريقة آلية، لم يحل بيني وبين مواصلة التفكير والقلق، ومن ثم أدركت أنني في حاجة إلي نوع آخر من العمل غير ترتيب الغرف، وغسل الأوانى: نوع آخر من العمل يشغل جسدي وعقلي طوال ساعات النهار. ولهذا اشتغلت في أحد المتاجر الكبيرة، وقد وفي هذا العمل بالمطلوب، لقد وجدت نفسي وسط حلقة متصلة من النشاط، فالعملاء يتزاحمون أمامي، سائلين عن الأثمان، والأحجام والألوان، فلم تتح لي ثانية واحدة أفكر فيها في شئ آخر سوى عملي. وعندما يأتي الليل، لم أكن أفكر إلا في راحة قدميٍّ اللتين

كلتا من الوقوف طوال اليوم. فما إن أتناول عشائي حتى أستغرق في نوم عميق».

لقد اكتشفت هذه السيدة ما كان يعنيه «جون كوبر بويز» عندما قال في كتابه «فن نسيان الشقاء»: إن إحساسا بالاطمئنان والسلام النفسي، والاسترخاء الهنئ، يطغى علي أعصاب الإنسان عندما يستغرق في العمل».

أفضت إليَّ أخيرا «أوزا جونسون» الرحالة الذائعة الصيت، بالطريقة التي تخلصت بها من القلق. وقد تكون قرأت قصة حياة هذه الرحالة في كتابها «تزوجت المغامرة». تزوجت هذه المرأة «مارتن جونسن» وهي في السادسة عشرة من عمرها، وانتقل بها زوجها في تلك السن المبكرة، من بلدة «كابوت» بولاية كانساس، إلي أدغال جزيرة بورنيو، وأمضى الزوجان في الترحال ربع قرن من الزمان، قدما خلاله للسينما صورا من الحياة البدائية، التي توشك علي الانقراض في آسيا، وأفريقيا. وعندما عادا إلي أمريكا منذ ٩ سنوات، اعتزما التجول في أنحائها لإلقاء سلسلة من المحاضرات، ولعرض أفلامهما الشهيرة واستقلا الطائرة من «دنفر» متجهين إلي الساحل، فما لبثت الطائرة أن ارتطمت بقمة جبل فسقطت، وقتل مارتن جونسون لساعته، وقدَّر الأطباء أن «أوزا» لن تفارق مخدعها بعد ذلك اليوم، ولكنهم لم يكونوا يعرفون «أوزا جونسون»! فما مضت ثلاثة أشهر، حتى كانت أوزا تجلس في مقعد ذي عجلات. وتلقى محاضرة في جمع غفير من المستمعين! بل إنها ألقت في ذلك الموسم أكثر من مائة محاضرة، ألقتها كلها وهي جالسة في مقعدها ذي العجلات. وعندما سألتها لم فعلت هذا؟ أجابت: «لقد فعلته لكي لا أتيح لنفسي وقتا للأسف أو القلق».

لقد اكتشفت «أوزا جونسون» الحقيقة التي تغنى بها الشاعر تنسون قبل ذلك بقرن تقريبا: «عليَّ أن أشغل نفسي بالعمل وإلا هلكت أسى».

واكتشف الأميرال بيرد هذه الحقيقة نفسها، عندما عاش خمسة أشهر وحيدا في خيمة مطمورة في ثلوج القطب الجنوبي. قضى الأميرال بيرد خمسة أشهر هناك وحيدا، ليس معه، ولا علي بعد مائة ميل منه، مخلوق من أي نوع كان. وكان الزمهرير من الشدة بحيث كان «بيرد» يسمع صوت أنفاسه وهي تتجمد عندما تتخطفها الرياح الباردة!.

وقد روى الأميرال بيرد في كتابه «وحيد» قصة هذه الشهور الخمسة التي قضاها في القطب الجنوبي، حيث كانت الأيام والليالي في الظلام سواء.

هناك كان علي «بيرد» أن يشغل نفسه بعمل، ليحتفظ بسلامة عقله. وقد قال في كتابه:

«في الليل قبل أن أطفئ المصباح لأنام، كنت أصور لنفسي عمل الغد. كنت أقسم الغد، في خيالي، إلي ساعات، فأخصص منها - مثلا - ساعتين للعمل في إنشاء نفق، وساعة لإزالة الثلوج المتراكمة، وساعة لتركيب أرفف للكتب في عربة الطعام، وساعتين لإصلاح «الزحافة»، وبهذا كنت أقطع الوقت، وأحسب أنه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها، لأصبحت أيامي بلا هدف ولا غاية، ولو أنها أصبحت بلا هدف ولا غاية، لانتهت بهلاك محقق». إذا عاودك القلق فاذكر أن في استطاعتك استخدام «العمل» كدواء له، وقد أكد هذه الحقيقة الدكتور «ريتشارد كابوت» أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا، في كتابه «ما الذي يعيش به البشر» إذ قال: لقد أسعدني، كطبيب، أن أرى «العمل» يشفي أشخاصا كثيرين، كانوا يعانون «الشلل الزوجي» الذي أعقبته إحساسات: الشك، والتردد، والخوف، المسيطرة عليهم».

إذا لم ننشغل أنت وأنا بالعمل، جلسنا في أماكننا وأطلقنا العنان لخواطرنا، فسوف يتبدد نشاطنا هباء، وتتوزع إرادتنا.

أعرف رجل أعمال في نيويورك، كافح القلق، بأن أسلم نفسه للعمل. حتى لم تبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ. هذا الرجل هو «ترمير لونجمان» وهو طالب في برامجي للطلبة البالغين، وكان حديثه الذي أدلي به أمام الفصل عن طريقة قهر القلق، أخاذا، رائعا. حتى أنني دعوته للعشاء معي، عقب انتهاء الفصل، وجلسنا نتحدث في مطعم، حتى جاوزت الساعة منتصف الليل.

وهذه قصته التي رواها لي: «منذ ١٨ عاما، اجتاحني قلق شديد أعقبه أرق مضن حتى خشيت أن أصاب بانهيار عصبي. ولهذا القلق سبب، فقد كنت اشتغل أمين خزينة في شركة كراون لعصير الفاكهة، القائمة في برودواي رقم ٤٤٨ بنيويورك. وكنا نستثمر نصف مليون دولار في تعبئة عصير الفراولة في صفائح سعة الواحدة

منها جالون، وانقضت عشرون سنة ونحن نبيع هذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات الكبرى التي تصنع «الجيلاتي». وفجأة، توقفت مبيعاتنا، لأن المحلات الكبرى أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة، فاستغنت بهذا عنا، ووجدنا أنفسنا إذ ذاك أمام كارثة مالية محققة، فقد اقترضنا من المصارف ٣٥٠,٠٠٠ دولار، ولم يعد في إمكاننا تسديد القرض، فلم يكن عجبا أن ينتابني القلق.

«وهرعت إلي بلدة «واطسونفيل» بكاليفورنيا، حيث توجد مصانعنا، وحاولت أن أقنع الرئيس بأن الأحوال تغيرت، وأننا نواجه خرابا محققا، لكنه رفض أن ينصت لي، وصب اللوم كله علي فرع الشركة في نيويورك، حيث أعمل متهما إياه بأن يتهاون في بذل المجهود.

«ولكني داومت علي محاولة إقناعه، حتى اقتنع أخيرا ووافق علي أن نعكف عن تعبئة عصير الفراولة، وأن نحاول تصريف ما لدينا من الفراولة الطازجة في سوق سان فرانسيسكو. وبهذا أوشكت مشكلتنا أن تحل، وكنت خليقا آنذاك، أن أكف عن القلق ولكني لم أستطع، فالقلق عادة، ولقد اعتدت عليه، فما إن عدت إلي نيويورك حتى بدأت أقلق علي كل شئ، علي «الكريز» الذي نبتاعه من ايطاليا، «والخوخ» الذي نستورده من هاواي، وهكذا.. ولم أعد أستطيع النوم، وتخيلت أنني - كما أسلفت - علي وشك انهيار عصبي. وفي غمرة يأسي، اهتديت إلي خطة جديدة في الحياة، شفتني من الأرق، ووضعت حدا للقلق. لقد انشغلت بمسائل تتطلب تضافر جميع حواسي، حتى لم يعد لي وقت للقلق. كنت قبلا أشتغل ٧ ساعات يوميا، فأصبحت أشتغل ١٥ ساعة أو أكثر، صرت أذهب إلي المكتب في الثامنة صباحا، فلا أغادره إلا بعد منتصف الليل، فإذا عدت إلي بيتي، بعد منتصف الليل، يكون التعب قد أنهكني، فأنطرح علي الفراش، واستغرق في النوم لساعتي، واظبت علي هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر، أمكنني خلالها تحطيم عادة القلق، فعدت إلي الحياة العادية، وأصبحت أشتغل ٧ ساعات يوميا كما كنت أفعل من قبل. حدثت هذه الواقعة منذ ١٨ عاما، ومنذ ذلك الحين لم يعاودني الأرق قط».

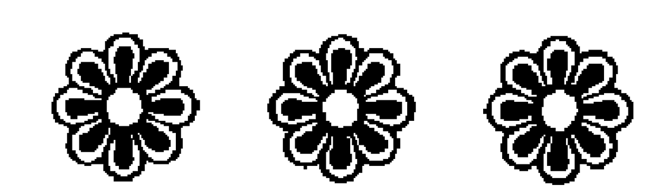
ولقد لخص جورج برنارد شو هذه الحقيقة تلخيصا رائعا حين قال: «إن سر

الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا؟»، ومن ثم يجب ألا تتوقف لتفكر أسعيد أنت أم لا؟ انفخ في يديك، وعد إلي العمل في غير إبطاء، هنالك سيجرى الدم في عروقك، وسيمتلئ ذهنك بالأفكار البناءة، ثم ما هو إلا وقت قصير، حتى يطرد هذا الموقف الإيجابي القلق من ذهنك.

«انشغل، ابق منشغلا» هذا أرخص أصناف الدواء في العالم، وأعظمها أثرا.

وإذن فلكي تحطم عادة القلق، إليك القاعدة رقم ١:

استغرق في العمل.. إذا ساورك القلق، انشغل عنه بالعمل، وإلا هلكت يأسا وأسى.



الفصل السابع
لا تدع الحشرات تهزم إرادتك

هذه قصة مأساة، أعتقد أنني لن أنساها ما حييت، وقد رواها لي بطلها «روبرت مور» من أهالي مدينة «ميلوود» بولاية «نيوجرسى»، قال: «تلقيت أعظم درس في حياتى علي عمق ٢٧٦ قدما تحت سطح الماء، تجاه ساحل الهند الصينية. كان ذلك عام ١٩٤٥ وأنا يومئذ واحد من ٨٨ بحارا يعملون علي ظهر الغواصة «بايا». ذات يوم أنبأنا جهاز «الرادار» أن قافلة يابانية تتقدم نحونا، فما إن اقترب مطلع الفجر، طفت غواصتنا علي السطح استعدادا للهجوم. ولاحت لنا خلال «البيرسكوب» مدمرتان يابانيتان وسفينة لبث الألغام. فأطلقنا ثلاثة «طوربيدات» علي إحدى المدمرتين، ولكننا أخطأناها. وبينما نحن نتأهب لمعاودة الكرة، إذا بالسفينة الثالثة تستدير في مواجهتنا، وتقترب منا سريعا - فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا، وأبلغته إلي السفينة اليابانية باللاسلكي - فهبطنا بالغواصة علي عمق ١٥٠ قدما، وأوقفنا المحركات حتى لا يُسمع للغواصة صوت.

«وبعد ثلاث دقائق فتحت أبواب الجحيم! فقد انفجرت حولنا ست من قنابل الأعماق، دفعتنا بقوة الضغط إلي ٢٧٦ قدما! وتولانا الفزع. فأشد ما تخشاه الغواصات هو أن يهاجمها العدو وهي في عمق يقل عن ألف قدم، فما بالك وقد كنا في عمق يزيد قليلا علي ربع هذه المسافة؟ إن هذا هو الهلاك المحقق! ولبثت سفينة الألغام اليابانية خمس عشرة ساعة متواصلة تقذفنا بقنابل الأعماق. وكنت في حال سيئة من الفزع حتى عز التنفس، وظللت أقول لنفسي: «هذا هو الموت المحقق! هذا والله هو الموت!». عندما أوقفنا محركات الغواصة آلاتها، ارتفعت الحرارة بداخلها إلي أكثر من مائة درجة، ورغم ذلك فقد كنت أحس أنني أتجمد من فرط الخوف، حتى أنني ارتديت فوق ثيابى الثقيلة، معطفا من الفراء، وبقيت بعد ذلك أرتعش من البرد، صارت أسناني تصطك، والعرق البارد يتفصد من جسمي، وظلت غواصتنا

هدفا للقنابل ١٥ ساعة متوالية، ثم كف الهجوم فجأة. ويبدو أن ثائرة الألغام استنفذت ذخيرتها من قنابل الأعماق، فمضت في طريقها لا تلوى علي شئ. ولقد تخيلت هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليونا من السنين! ففي خلالها انبسطت صفحة حياتي جميعا أمام ناظري بما حفلت به من توافه وأحداث عظام، ساورني القلق بسببها زمنا! فقد كنت قبل التحاقي بالبحرية موظفا بأحد المصارف، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة، ومن المرتب البسيط الذي أتقاضاه، ومن أملي الضئيل في الترقية. كما كنت دائم الحنق، لأنني لا أمتلك بيتا ولا سيارة ولا مال لي أشترى به لزوجتي ثيابا أنيقة، وكنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ في جبيني سببه لي حادث سيارة. وما أضخم ما كان يلوح هذا القلق منذ سنين مضت! وما أسخف ما بدا لي وقنابل الأعماق تتهددني بالموت تحت الماء! لقد قطعت علي نفسي عهدا في ذلك اليوم. لئن قدر لي أن أرى الشمس مرة أخرى فلن أعود إلي القلق كائنا ما كان السبب! ولقد تعلمت من تلك المحنة - والحق أقول - أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع، التي قضيتها بجامعة «سيرا كيوز».

إننا غالبا ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها في شجاعة نادرة وصبر جميل، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا علي أمرنا! ومن أمثلة ذلك، ما قاله «صمويل ببيز» في مذكراته عن «سير هارى فان» حين اقتيد لتنفيذ حكم الإعدام فيه، فإنه لم يلتمس العفو، ولم يطلب الرحمة، وإنما التمس من الجلاد ألا يضرب بسيفه موضعا في عنقه كان يؤلمه!.

ومن أمثلة ذلك أيضا ما قاله «الأدميرال بيرد» في مذكراته عن ليالي الظلام والزمهرير التي قضاها في القطب الجنوبي، فقد ذكر أن رجاله كانوا منشغلين بتوافه الأمور عن الكوارث المحدقة بهم، وهم يعيشون في جو درجة حرارته ٨٠ تحت الصفر! قال بيرد: «كان رجالي يختصمون إذا اعتدى أحدهم علي المساحة المخصصة لنوم زميل لهم واستقطع لنفسه منها بضع بوصات! وثمة رجل من رجالي كانت نفسه تعاف الطعام في مواجهة زميل له اعتاد أن يمضغ «اللقمة» ٢٨ مرة قبل أن يبتلعها!

ولكنني لا أعجب لهذا، فأنا أعلم أن صغائر كهذه في معسكر قطبي يمكنها أن تسلب عقول أشد الناس اعتيادا علي الطاعة والنظام».

وكان يحق للأدميرال بيرد، أن يضيف إلي قوله ذاك، «إن مثل هذه الصغائر، في الحياة الزوجية أيضا، يمكنها أن تسلب الأزواج والزوجات عقولهم، وتسبب نصف أوجاع القلب التي يعانيها العالم».. أو هذا علي الأقل ما يقوله الخبراء، ومنهم القاضي «جوزيف ساباث» من قضاة شيكاغو، فقد صرح بعد أن فصل في أكثر من ٤٠ ألف قضية طلاق بقوله: «إنك لتجدن التوافه دائما وراء كل شقاء يصيب الأزواج!»، وقال «فرانك هوجان»، النائب العام في نيويورك: «إن نصف القضايا التي تعرض علي محاكم الجنايات تقوم علي أسباب تافهة، كجدال ينشب بين أفراد عائلة، أو إهانة عابرة، أو كلمة جارحة، أو إشارة نابية، أمثال هذه الأسباب التافهة، هي التي تؤدى إلي جرائم القتل. إن القليلين منا قساة بطبيعتهم، ولكن توالي الضربات الواهنة الموجهة إلي ذواتنا، وكبريائنا، وكرامتنا، هو الذي يسبب نصف ما يعانيه العالم من مشكلات».

حدثتني «إليانور روزفلت» بأنها حين تزوجت الرئيس الراحل، فرانكلين روزفلت، انتابها القلق يوما. لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام، ثم استطردت تقول: «لو أن أمرا كهذا وقع لي الآن، لهززت كتفي استخفافا، ونسيت الأمر تماما بعد ساعات». هذا لعمري هو تصرف الناضجين.

وقد حدث أن دعيت وزوجتي لتناول العشاء في منزل صديق لنا بشيكاغو. وبينما المضيف يوزع علينا الطعام ارتكب خطأ هينا لم ألاحظه. وما كنت لأحفل به لو أنى لاحظته، ولكن زوجته انطلقت أمامنا تعنفه، قائلة: «انظر يا جون ماذا فعلت! أنك لا تجيد تقطيع اللحم أبدا؟!» ثم التفتت إلينا قائلة: «إنه يخطئ دائما، مشكلته أنه لا يحاول إصلاح خطئه أبدا!» وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلا، ولكني أكبرته، لأنه أستطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عاما! فإني والحق يقال: أفضل تناول شطيرة رخيصة في جو يسوده الهدوء والوئام، علي أن أتعشى ببطة دسمة، وأستمع في الوقت نفسه إلي مثل هذا التعنيف.

وبعد هذا الحادث، دعت زوجتي لفيفا من الأصدقاء للعشاء في منزلنا، فلما اقترب موعد وصول الضيوف، وجدت زوجتي أن ثمة ثلاث مناشف، لا يتفق لونها مع سائر المناشف الموضوعة علي المائدة. وقد حدثتني زوجتي بعد انقضاض الحفلة قائلة: «لقد هرعت توا إلي الطاهية، فوجدت أنها احتجزت المناشف لغسلها. وكان الضيوف قد توافدوا، ولم يكن في الوسع تغيير المناشف، فأحسست كأنما أوشك أن أنفجر من الغيظ. وجعلت أقول لنفسي حانقة: لماذا تفسد علي هفوة كهذه صفاء أمسية بأكملها!، وفجأة أحسست كأن هاتفا يهتف بي: ولماذا أدع هفوة كهذه تفسد عليَّ صفاء الأمسية؟» وقصدت من فوري إلي المائدة، وقد اعتزمت أن أستمتع بالأمسية، كم أشتهي، ولقد فضلت أن يظن بي الضيوف الإهمال والتواكل في تدبير شئون البيت، علي أن يظنوا بي سوء الطبع، وحدة المزاج، وعلي أية حال. فإن أحدا من المدعوين لم يلحظ شذوذ المناشف الثلاث».

هناك حكمة «قانونية» تقول: «إن القانون لا يشغل نفسه بالتوافه»، وكذلك لا ينبغي لإنسان أن يشغل نفسه بالتوافه، هذا إذا أراد السلام والاطمئنان.

إن أشد ما نحتاجه للتغلب علي هذه التوافه، هو أن نحوِّل مجرى اهتمامنا وجهة أخرى، وقد ضرب صديقي «هومر كروى» مؤلف كتاب «كان عليهم أن يشاهدوا باريس» وكثير غيره، مثلا رائعا في كيفية تطبيق هذا القول.. كان، وهو عاكف علي تأليف إحدى قصصه، يضيق أشد الضيق بصوت مولد الحرارة، في شقته بنيويورك، فقد كان يئز أزيزا متصلا، يعكر صفوه، ويشتت أفكاره، قال لي هومر كروى: «ثم حدث أن ذهبت مع بعض أصحابي إلي معسكر خلوي، وعندما سمعت صوت أغصان الشجر الجافة وهي تحترق بالنار التي أشعلناها تجاه المعسكر، ألفيت شبها كبيرا بين صوتها، وصوت مولد الحرارة في منزلي، غير أنى أحببت صوت الأغصان وهي تحترق، ولم أتبرم به، فما لبثت أن وجدتني أتساءل، لماذا أحب هذا الصوت، وأكره صوت مولد الحرارة، رغم تشابه الصوتين؟ ومن ثم عولت علي هذا أن أروض سمعي علي احتمال أزيز المولد، ولم تمض أيام علي هذا العزم، حتى نسيت إطلاقا، أن علي بعد خطوات من مكتبي مولد للحرارة يئز أزيزا متصلا!».

وهكذا الحال في كل ما يسبب لنا القلق: إذا نحن بالغنا في الاهتمام به علي تفاهته، انتابنا القلق من أجله، وإذا نحن لم نعره اهتماما نسيناه إطلاقا.

قال دزرائيلي مرة: «إن الحياة أقصر من أن نقصرها»، وكتب «أندريه موروا» في مجلة «هذا الأسبوع» يقول: لقد ساعدتني هذه الكلمات (يقصد كلمات دزرائيلى) علي احتمال أكثر من تجربة مريرة. فنحن غالبا ما نسمح لأنفسنا بالثورة من أجل توافه ما كان أجدرنا بتجاهلها. هنا نحن، في هذا العالم، لا يزيد عمر أحد منا عن بضع عشرات من السنين، رغم ذلك، ننفق ساعات العمر التي لا يمكن تعويضها في اجترار أحزان خليقة بأن يطويها النسيان. ألا فلنملأ حياتنا بالنشاط المثمر، والأفكار المجدية، والأعمال النافعة، فإن الحياة أقصر من أن نقصره».

ولقد نسى الكاتب «رديارد كبلنج» علي ألمعيته وحصافته، هذه الحقيقة: وهي أن الحياة أقصر من أن نقصرها، فماذا كانت النتيجة؟ لقد خاض مع شقيق زوجته غمار أعظم قضية عرفها تاريخ المحاكم في «فيرمونت»، وسجلها كبلنج في كتابه «إقطاع فيرمونت».

وهذا موضوع القضية: تزوج كبلنج فتاة من «فيرمونت» تدعى «كارولين بالستر»، وشيد في بلدة «براتلبورو» بيتا جميلا عاش فيه هو وزوجته، مؤملا أن يقضى بقية حياته في هدوء. وكان بيتي بالستر»، شقيق زوجته صديقا مخلصا له. ثم حدث أن اشترى كبلنج أرضا من أراضى «بالستر، وقبل اشتراطه بأن يكون له حق حصاد البرسيم منها في كل موسم. وذات يوم اكتشف بالستر أن كبلنج اقتطع جانبا من الحقل، وغرس فيه الزهور، فغلى الدم في عروقه لهذا الأمر الذي اعتبره اعتداء على حقوقه، ووجه إلى كبلنج عبارات قاسية مهينة، فرد عليه كبلنج بمثلها. وما لبثت السحب أن تجهمت فوق سماء فيرمونت بأسرها. وأعقب ذلك بأيام، أن كان كبلنج مارا بدراجته، فاعترضه شقيق زوجته في عربة يجرها زوج من الخيل، فسقط كبلنج عن دراجته!.. ولم يملك كبلنج، حينئذ - وهو الذي كتب ذات مرة يقول: «احتفظ أنت بثباتك بينما يفقد كل من حولك ثباتهم» - ولم يملك إلا أن يفقد ثباته، وأقسم ليرسلن شقيق زوجته إلى السجن! وقامت بين الاثنين قضية كان لها دوي عظيم في

فيرمونت، وتقاطر الصحفيون من سائر مدن أمريكا إلى هذه القرية، وأذاعوا أنباء القضية على العالم أجمع، واضطر كبلنج آخر الأمر إلى أن يرحل هو وزوجته عن أمريكا وأن يغتربا بقية حياتهما: كل هذا بسبب كومة من البرسيم، يغلها جانب صغير من حقل حوَّله كبلنج إلى بستان للزهور.

ألا ما أشد حاجتنا إلى أن نتمثل بقول الفيلسوف، «بيركليس» الذي عاش قبل أربعة وعشرين قرنا: «هيا ننهض أيها الإخوان، فقد طال جلوسنا فوق التوافه!».

وإليك قصة من أطرف القصص التي رواها الدكتور «هارى إيمرسون فوزدريك». قصة معركة كسبتها تارة وخسرتها طورا ماردة من مردة الغابة. كتب أيمرسون يقول:

«على سفح جبل «لونجزبيك» في «كولورادوا»، تجثم أطلال شجرة ضخمة، يقول رجال الطبيعة إنها نبتت منذ ٤٠٠ عام خلت، وأنها كانت شجيرة عندما وضع «كريستوفر كولمبس» قدميه ببلدة «سان سلفادور» ولقد أصيبت هذه الشجرة الماردة خلال حياتها الطويلة بالصواعق ١٤ مرة، ومرت بها العواصف العاتية ٤٠٠ عام متوالية، ولكن الشجرة الماردة صمدت في مكانها. ثم حدث أخيرا أن زحفت جيوش الهوام والحشرات عليها فما زالت بها، تنخرها وتقرضها، حتى سوتها بسطح الأرض، وجعلتها أثرا بعد عين! لقد امحت ماردة الغابة التي لم تؤثر فيها الصواعق، ولم تنل منها الأنواء، أمحت من الوجود، بفعل هوام من الضآلة بحيث يستطيع الإنسان أن يسحق أحداها بين سبابته وابهامه!».

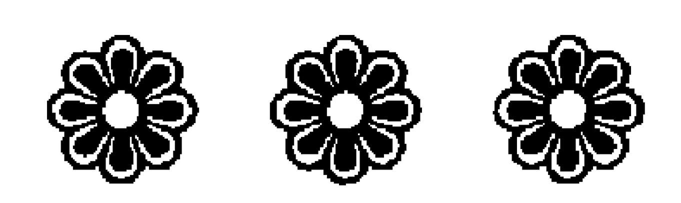
ألا ترانا مثل هذه الشجرة؟ أو لسنا ننجو بشتى السبل من الأعاصير، والبروق والرعود التي تعترض حياتنا، ثم نسلم بعد ذلك قلوبنا لهوام القلق تلتهمنا التهاما، تلك الهوام التي يتسنى سحق الواحدة منها بين السبابة والإبهام؟!.

منذ بضع سنوات خلت، اخترقت غابة «تيتون» الجاثمة في مقاطعة «ويومنج» مع صديقي «تشارلس سايفرد»، المشرف الأعلى على غابات «ويومنج»، وبعض أصدقائه. كنا جميعا في طريقنا إلى ضيعة «جون روكفلر» القائمة وسط الغابة. وحدث أن ضلت السيارة التي أقلتني، الطريق، ووصلت إلى مدخل الضيعة بعد ساعة من وصول السيارات التي تقل بقية الأصدقاء. وكان «مستر سايفرد» يحمل مفتاح باب

الضيعة، فانتظرني هناك أمام الباب معرضا نفسه للفح الشمس، ولدغات البعوض المنتشر في الغابة، ساعة بأكملها ريثما وصلت. كان البعوض المنتشر في تلك البقعة يكفي لأن يخرج أشد الناس، صبرا عن طوره. أو يدفعه إلى الجنون. لم يخرج «مستر سايفرد» عن طوره. فبينما كان ينتظر وصولي، اقتطع غصنا من إحدى الشجيرات، وشذبه، وجعل منه مزمارا. وعندما وصلت.. كيف تراني وجدته؟ أكان يكافح البعوض في ضجر وضيق؟ كلا! بل وجدته ينفخ في المزمار الذي صنعه بنفسه، ولقد أخذت منه هذا المزمار، واحتفظت به تذكارا لرجل يعرف كيف يضع التوافه في مكانها الصحيح!

وإذن، فلكى تحطم عادة القلق، قبل أن تحطمك، إليك القاعدة رقم ٢.

لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه، وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصرها.



الفصل الثامن
استعن بالإحصاءات على طرد القلق

أذكر عن أيام طفولتي أنني كنت أعاون والدتي يوما في حرث الأرض توطئة لزرعها، وفجأة انخرطت في البكاء. ودهشت والدتي وسألتني: «ما الذي يبكيك يا ديل؟»، فأجابتها وأنا أنشج: «إنني أخشى أن أدفن حيا!».

نعم! لقد كانت شتى صنوف المخاوف تتملكني في تلك الأيام. فعندما كانت تهب العواصف، أو ترعد السماء، كان القلق يجتاحني خشية أن يقتلني البرق أو الصواعق. وعندما كانت تعترض والدي الأزمات المالية، كنت أخشى ألا يصبح لدينا ما نقتات به، وكنت أخشى أن أذهب إلى الجحيم عندما أموت، أو أن يبتر صبي كبير - كان يلعب معي - أذني كما كان يهددني دائما، أو أن تضحك مني الفتيات عندما أرفع قبعتي لأحييهن، أو ألا ترضى أحداهن في المستقبل بأن تتخذني زوجا، كما كان القلق يساورني خشية ألا أجد ما أقوله لزوجتي بعد أن يعقد قراني عليها مباشرة! كنت أرى بعين خيالي أن زواجي قد عقد في كنيسة ريفية، ثم ركبت وزوجتي عربة تزينها الزهور في طريقنا إلى مزرعة والدي في ميسوري. وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلقا: كيف ترى أبقي الحديث موصولا بيني وبين عروسي طوال الطريق؟ وأذكر أنني يوماً قضيت ساعة بأكملها وأنا أفكر في حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث!.

وإذا توالت الأعوام، وجدت أن ٩٩٪ من المخاوف التي ساورني القلق بشأنها لم تحدث قط. مثال ذلك أنني - كما أسلفت - كنت أرتعد خوفا من أن تقتلني الصاعقة، ولكني أعلم الآن أن احتمال إصابتي بالصاعقة بعيد كل البعد، فان واحدا من كل ٣٥٠ ألفا يصاب بالصاعقة سنويا كما يقول «مجلس التأمين» أما خوفي من أن أدفن حيا فليس بأقل سخفا، ولا أحسب أن أكثر من واحد من كل عشرة ملايين

نسمة يدفن حيا! ومع ذلك فقد بكيت يوما خوفا من ذلك! والثابت أن شخصا واحدا من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان، ولو أنني كنت أريد شيئا أخشاه وأقلق من أجله، لتخيرت السرطان، مثلا موضوعا للقلق، بدلا من الصاعقة أو الدفن حيا!.

صحيح أنني أتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا، ولكن كثيرا من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سخفا عن مخاوف الأطفال والصبيان. وفي استطاعتنا أنت وأنا أن نتخلص من ٩٠٪ من مخاوفنا فوراً، لو أننا كففنا عن اجترار خواطرنا واستعنا بالحقائق الثابتة، بالإحصاءات، لنرى إن كان هناك حقا ما يبرر مخاوفنا.

إن «شركة لويدز» بلندن، وهي أشهر شركات التأمين في العالم ربحت ملايين الجنيهات من استغلالها ميل الإنسان إلى التوجس من أبعد الأمور احتمالا! فهذه الشركة «تراهن» الناس على أن الكوارث التي يساورهم القلق من أجلها، ويخشون حدوثها، لن تحدث أبدا، وإن كانت بالطبع لا تسمي هذه العملية «مراهنة» وإنما تسميها «تأمينا»! ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى ٢٠٠ عام، وما لم تتغير طباع الناس، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدى ٥٠٠٠ سنة قادمة، وستظل تقبل التأمين على الأحذية، والسفن، وشمع الأختام لأن الكوارث التي يتوقعها الناس، لا تحدث بالكثرة التي يتصورونها. ولو أننا رجعنا إلى «قانون المعدلات» لأذهلتنا الحقيقة، فمثلا، لو قيل لي إنني خلال السنوات الخمس المقبلة، سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة «جتيسبرج» - في الحرب الأهلية - لتولاني الفزع، ولأسرعت أؤمن على حياتي، وأكتب وصيتي، وأضع أموري الدنيوية في نصابها، وأقول لنفسي: «من المحتمل ألا أخرج حيا من هذه المعركة، فدعني أفيد أقصى ما أستطيع الإفادة منه في هذه السنوات القليلة الباقية من عمري»، ولو أننا تحرينا الحقائق لوجدنا أن الحياة العادية - بعيدا عن ميادين القتال بين سن الخمسين والخامسة والخمسين لا تقل تعرضا لخطر الموت عن حياة من يخوضون معركة دموية كمعركة جتيسبرج.

والذي أعنيه هو هذا: تدل الإحصاءات الدقيقة على أن نسبة الوفيات في الألف، بين سن الخمسين والخامسة والخمسين، تعادل نسبة القتلى في معركة جتيسرج البالغ عددهم ١٦٣,٠٠٠!.

ولقد كتبت عدة فصول من هذا الكتاب في بيت صديقي «جيمس سمبسون» القائم على شاطئ بحيرة «بو» في جبال كندا، وهناك التقيت بمستر «هربرت سالنجر» وزوجته، وقد لاح لي أن «مسز سالنجر»، لما تمتاز به من رزانة واتزان لم تعرف القلق في حياتها إطلاقا. وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة سألتها هل عانت القلق يوما، فأجابت: «تسألني هل عانيت القلق؟ يا الله! لقد كاد القلق يحطم حياتي! فقد عشت أحد عشر عاما في جحيم صنعته لنفسي بيدي. كنت حادة الطبع سريعة الغضب، أعيش في توتر متصل، واعتدت أن أستقل «الأوتوبيس» مرة في الأسبوع من «سانت ماتيو» حيث أقيم، إلى «سان فرنسيسكو» لأشترى ما يلزمني، فلا يتركني القلق حتى خلال هذه الرحلة القصيرة.

«كنت أقول لنفسي بعد مغادرة البيت: ربما نسيت التيار الكهربائي ساريا. ربما اشتعلت النار في المنزل. ربما هربت الخادمة وتركت أولادي وحدهم. ربما خرج الأولاد بدراجتهم إلى عرض الشارع فدهمتهم سيارة مسرعة. ويتملكني القلق المروع، فأتصبب عرقا، وأسرع إلى محطة «الأتوبيس» فأستقله وأقفل راجعة إلى منزلي لأسكن ثائرة النفس، فلا عجب أن انتهي زواجي الأول إلى الإخفاق».

«وزوجي الحالى محام... وهو رجل هادئ الطبع، قوي الأعصاب يمتاز بعقلية تحليلية لا يدركه القلق أبدا، فكان إذا رآني مهتاجة، قلقة، يقول لي: هدئي روعك، ولننظر في الأمر معا.. ما الذي يقلقك؟ فلنر إن كانت الحقائق الثابتة تبرر مخاوفك».

«أذكر، مثلا، أننا كنا نقود السيارة في طريق لم يمهد، من مدينة «البوكيرك» في «نيومكسيكو». قاصدين إلى مغاور مدينة «كارلسباد» حين دهمتنا عاصفي هوجاء»..

«وأخذت السيارة تترنح، وتتخبط، وأفلت زمامها من أيدينا فأيقنت ساعتئذ أن السيارة لا بد منزلقة بنا إلى أحد الخنادق الموجودة على جانبي الطريق، ولكن زوجي جعل يكرر قوله: إنني أقود السيارة ببطء شديد، فعلى افتراض أنها زلقت بنا إلى أحد الخنادق، فلن يصيبنا مكروه يذكر، هكذا تقول الحقائق الثابتة. فبعث هدوءه الثقة والاطمئنان في نفسي. وكففت عن القلق».

«وذات صيف، خرجنا إلى رحلة خلوية في وادى «توكرين» بجبال كندا ونصبنا خيامنا ذات مساء، على ارتفاع ٧٠٠٠ قدم فوق سطح البحر، وفجأة دهمتنا عاصفة شديدة هددت باقتلاع خيامنا وتمزيقها. كانت الخيام مشدودة بحبال سميكة إلى أوتاد خشبية، فتوقعت بين لحظة وأخرى أن أرى الخيمة طائرة في الهواء، وتولاني الفزع. ولكن زوجي قال لي في هدوء: إسمعي يا عزيزتي: إن أدلاءنا في هذه الرحلة خبراء في مهنتهم، وقد ظلوا ينصبون الخيام في هذه البقاع مدى ٦٠ عاما. وقد نصبت خيمتنا هذه من قبل مرات في هذه البقعة بالذات. ولم تقتلعها العاصفة مرة واحدة، ولو قدر أن اقتلعتها العاصفة الآن فيمكننا الاحتماء بخيمة أخرى، فهدئي روعك، إن الحقائق الثابتة لا توجب القلق، وقد هدأت روعي فعلا ونمت ليلتها نوما عميقا.

«ومنذ سنوات قليلة، اكتسح وباء «شلل الأطفال» البقعة التي نسكنها من كاليفورنيا. وفيما سبق، كان مثل هذا الوباء جديا بأن يدفعني إلى أحضان الهستريا، ولكن زوجي أقنعني بأن أستمسك بالهدوء، بعد أن اتخذنا الاحتياطات الممكنة كافة، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الازدحام، وسألنا «مجلس الصحة» عن مدى خطورة هذا الوباء، فقال لنا إن أسوأ أوبئة شلل الأطفال التي شهدتها كاليفورنيا، لم يصب فيه إلا ١٨٣٥ طفلا في ولاية كاليفورنيا كلها وأن معدل الاصابات في وباء كهذا يتراوح ما بين ٢٠٠ إلى ٣٠٠ طفل، ومع أن هذه الأرقام تدعو للأسف، إلا أننا أحسسنا أن أطفالنا في مأمن نسبي من الإصابة بالمرض.

«وكان زوجي لا يفتأ يقول لي كلما اعتراني القلق: هيا نختبر الحقائق الثابتة بالإحصاء». وهذه العبارة هي التي خلصتني من تسعة أعشار القلق الذي كنت أعانيه، وجعلت الأعوام الاثنين والعشرين الماضية من أجمل أيام حياتي وأسعدها».

قال الجنرال «جورج كروك» - ولعله أعظم مقاتلى الهنود في تاريخ أمريكا كلها - قال في تاريخه لحياته: «إن معظم القلق، والاهتياج، والمخاوف، التي يعانيها الهنود، مرجعها إلى تخيلاتهم، لا إلى أساس من الحقيقة».

وروى لى «جيم جرانت»، صاحب شركة «جيمس جرانت للتوزيع» بمدينة نيويورك

- التي تصدر عصير العنب، والبرتقال المعبأ، إلى سائر أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق السكك الحديدية - إنه اعتاد أن يعذب نفسه بمثل هذه الأفكار: «ماذا تكون الحال لو تصادم القطار الذي ينقل بضاعتي؟ ماذا تكون الحال، لو انهار جسر السكة الحديدية، في اللحظة التي يمر القطار فيها من فوقه؟». نعم إن البضاعة مؤمَّن عليها، ولكنه يخشى إن لم تصل الفاكهة في الوقت المحدد، أن يخسر عملاءه، ولقد أجهد نفسه من فرط القلق، حتى خيِّل إليه أنه أصيب بقرحة في المعدة، فذهب إلى الطبيب، فأكد له أنه سليم معافي إلا من توتر أعصابه، قال لى مستر جرانت: «لقد أحسست عندما قال لي الطبيب هذا، كأنما أخرجت من الظلمات إلى النور، وأخذت أسائل نفسي: كم عربة من عربات البضاعة، استخدمت خلال العام المنصرم؟ وكان الجواب: نعم. هو ٢٥٠٠٠ عربة، وعدت أسائل نفسي كم من هذه العربات تحطَّم لسبب من الأسباب؟ وكان الجواب: معنى هذا أن نسبة الخسارة هو عربة واحدة من كل ٥ آلاف عربة، فعلام القلق إذن؟».

ولكني سرعان ما قلت لنفسي: قد ينهار جسر على القطار! وهنا سألت نفسي: كم من العربات خسرت لأن جسرا انهار عليها، وكان الجواب: لا شئ. وهنا قلت أخاطب نفسي: ألست من الحمق بحيث أقلق من أجل جسر لم ينهر قط».

واستطرد جيم جرانت يقول لي: عندما نظرت إلى الأمر بهذا المنظار، شعرت بسخف القلق الذي يساورني.. ومنذ اليوم أوقفت القلق، فلم أعد أشكو من معدتي قط».

عندما كان «آل سميث» محافظا لنيويورك. سمعته يرد على هجمات خصومه السياسيين بقوله: «تعالوا نختبر الحقائق الثابتة» ثم يشفع ذلك بسرد الحقائق.

ففي المرة القادمة التي يساورك القلق فيها، افعل ما كان يفعله «آل سميث».. اختبر الحقائق، وانظر إن كان هناك ما يبرر قلقك ومخاوفك، وهذا ما فعله «فردريك ماهلستيد». وهذه قصته كما رواها أحد طلبتي:

«في يونيه ١٩٤٤ - أثناء الحرب العالمية الثانية - كنت أتخذ مكاني في خندق ضيق على ساحل «نورماندیا». كنت جنديا ملحقا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلاح الاشارة،

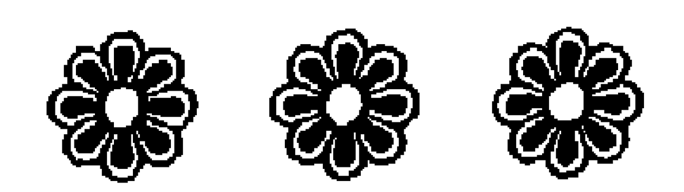
وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا للاحتماء بها من الإغارات الجوية، وما كدت أرقد في ذلك الخندق الضيق، وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر من عدة وجوه، حتى قلت لنفسي: «يا الله! ما أشبه هذا الخندق بالقبر!».. وعندما خيَّم الظلام، ورقدت لأنام، أحسست فعلا كأنني في جوف قبر، فلم أتمالك أن قلت لنفسي: «من يدري! لعل هذا يكون قبري فعلا!». ولم تلبث الطائرات الألمانية قاذفات القنابل. أن وفدت على مواقعنا، وكانت الساعة قد شارفت الحادية عشرة ليلا، وبدأت قنابلها تتفجر من حولنا كالجحيم، فتجمدت أطرافي من شدة الرعب، ولم أذق للنوم طعما خلال الليلتين الأوليين.. وما حلت الليلة الرابعة أو الخامسة، حتى كنت حطاما بشريا، وأدركت عندها أنني ما لم أصنع شيئا، فمصيري حتما إلى الجنون، وهنالك ذكَّرت نفسي بأن خمس ليال قد انقضت، وما زلت حيا أرزق، بل ما زال أفراد سريتنا جميعا أحياء يرزقون، اثنان فقط جرحى، لا من القنابل، بل من شظايا مدافعنا المضادة للطائرات. ومن ثم اعتزمت الكف عن القلق، بالانشغال بعمل مجد، فأخذت أبني سقفا خشبيا فوق خندقي ليحميني من شظايا القنابل والمدافع. وسرحت ببصري في المساحة الشاسعة التي تحتلها وحدتنا، فأقنعت بأنني لن أقتل حتى يصاب خندقي هذا بإصابة مباشرة، واحتمال إصابته بإصابة مباشرة كنسبة واحد إلى ١٠,٠٠٠ فلم تمض ليلتان منذ أخذت أفكر على هذا النحو، حتى هدأت ثائرتي، واستطعت النوم حتى خلال الغارات الجوية».

وقد توصلت البحرية الأمريكية بالإحصاءات لتقوية الروح المعنوية بين رجالها. حدثني بحَّار مُسرَّح من الخدمة أنه حين ألحق بإحدى ناقلات البترول، انتابه القلق الشديد، فقد أيقن هو وزملاؤه أنه متى أصيبت ناقلة سفينتهم بطوربيد انفجرت وتمزقت أشلاء، فلا يبقى على ظهرها أحد من الأحياء. ولكن البحرية الأمريكية كان لها رأي آخر! فقد أصدرت قيادة الأسطول منشورا يتضمن أرقاما ثابتة، وحقائق واقعية، جاء فيها أن من كل ١٠٠ ناقلة بترول أصيبت ناقلة بالطوربيد، وأن ٤٠ ناقلة فقط غرقت، ومن هذه الناقلات الأربعين، ٥ فقط غرقت في مدة تقل عن ١٠ دقائق، وهذه فسحة من الوقت كافية لمغادرة السفينة والاحتماء بقوارب النجاة، فهل ترى هذا الإحصاء رفع الروح المعنوية بين بحارة ناقلات البترول؟ نعم! قال لي هذا

البحار: «لقد استشعرنا جميعا الهدوء والاطمئنان بعد إطلاعنا على هذا المنشور. فقد أدركنا أن أمامنا فرصة للنجاة، وأن من المحتمل جدا أن نظل أحياء حتى لو أصيبت سفينتنا بالطوربيد».

واذن فلكي تحطم القلق، قبل أن يحطمك، إليك القاعدة الثالثة:

استعن على طرد القلق بالإحصاءات والحقائق الثابتة واسأل نفسك: هل هناك ما يبرر مخاوفي؟ وما مدى احتمال حدوث ما أخشاه؟



الفصل التاسع
الرضا بما لا مفر منه

كنت ألعب ذات يوم - وأنا طفل - مع بعض رفاقي في أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفي في بلدتي بشمال شرقي «ميسوري». وبينما كنت أتدلى من فوق الغرفة هابطا إلى السطح، وضعت قدمي على مصراع نافذة، ثم قفزت هابطا. وكان في إصبع يدي اليسرى خاتم، تعلق دون أن أدرى بمسمار ناتئ، فما أن قفزت حتى أطاح المسمار بإصبعي، فصرخت وقد تملكني الرعب، وأيقنت أنني ميت لا محالة! فلما شفيت ذهب عني هذا الرعب، ولم يعاودني قط. وقد تمر على الآن أشهر متتابعة دون أن أذكر أن لي ٤ أصابع في يدي اليسرى بدلا من ١٥.

ومنذ بضع سنوات، التقيت رجلا عهد إليه بالإشراف على مصعد لنقل البضائع، في مبنى إحدى الشركات بنيويورك. ولاحظت أن يده اليسرى مبتورة من الرسغ، فسألته، هل يقلقه فقد يده، فقال: «كلا. أني لا أعير هذا الأمر اهتماما، ولست متزوجا، ومن ثم فإني لا أذكر فقد يدي إلا حين أضطر إلى رتق ثيابي!».

إن السرعة التي نتقبل بها الأمر الواقع - إذا لم يكن منه بد - مدهشة حقا. فإننا لا نلبث حتى نوطد أنفسنا على الرضى بهذا الأمر الواقع. ثم ننساه تماما.

وكثيرا ما تخطر بذهني عبارة منقوشة على واجهة كاتدرائية في امستردام بهولندا، ترجع إلى القرن الخامس عشر، وهذه العبارة هي: «إرض بما ليس منه بد».

ولسوف تعترضني وتعترضك، على مر الأعوام مواقف لا تسر، ولكنها محتومة ليس منها بد. ولي، ولك في هذه الحالة الخيار: فإما أن نسلِّم بما ليس منه بد، وإما أن نحطم حياتنا بالثورة والنقمة، وننتهي في الأغلب إلى انهيار عصبي.

وإليك نصيحة حكيمة ينصح بها أحد الفلاسفة الذين أعجب بهم، وهو «وليم جيمس»: «كن مستعدا لتقبل ما ليس منه بد، تقبُّل الأمر الواقع خطوة أولى نحو

التغلب على ما يكتنف هذا الأمر الواقع من صعاب».

وقد تكشفت جدوى هذه النصيحة الحميمة للسيدة «اليزابيث كونلى» - القاطنة بمدينة «بورتلاند»، بولاية «أوريجون» ولكن بعد جهد. هذا نص خطاب أرسلته أخيرا:

«في اليوم الذي كانت فيه أمريكا تحتفل فيه بانتصار جيوشها في شمال إفريقيا، تسلمت برقية من «إدارة الحرب» تقول فيها إن ابن أختي - وكان عزيزا عليّ، حبيبا إلى قلبي - يعد مفقودا وبعد قليل تسلمت برقية أخرى تقول إنه قتل.

وهدني الحزن وضعضع كياني. فقد كنت حتى ذلك الوقت أعتقد أن الأقدار تجاملني وتترفق بي. كنت أزاول عملا أحبه وأركز فيه نشاطي، وقد ساهمت في تربية ابن أختي هذا وتنشئته، وبدا لي كأنما هذا الشاب قد جمع في شخصه كل ما يتسم به الشباب من كريم الخلق، وجميل الطبع، وطيب الأصل. وقد أثمرت تربيتي له ورعايتي إياه، كما يثمر الدقيق النقي الذي تحسن عجنه وطهوه «كعكة» حسنة المنظر لذيذة الطعم، ثم تسلمت هاتين البرقيتين المشئومتين، فانهارت سعادتي، وأحسست كأن لم يعد هناك ما يستحق أن أعيش لأجله، فأهملت عملي، وأصدقائي، ولم أعد أحس للحياة طعما غير طعم العلقم.

«ورحت أتساءل على غير هدى: لماذا قدر لابن أختي الحبيب أن يموت؟ لماذا قدر له أن يذوي كالوردة المفتحة تعصرها يد غشوم، قبل أن تنعم بالربيع؟ ولم أستطع أن أجد لهذا تعليلا، ولم أستطع أن أصبر على هذا الرزء على علاته، وكان حزني من الطغيان بحيث انقطعت عن عملي، وتفرغت لدموعي.

عكفت على جمع حاجياتي من مكتبي، في مقر عملي، توطئة لاعتزال العمل. وبينما أنا أفعل ذلك، إذ عثرت على خطاب كنت قد نسيت أمره تماما.. خطاب من ابن أختي كان أرسله إلي يعزيني في موت أمي منذ بضع سنوات، وقد جاء في هذا الخطاب قوله: «أعلم أنك ستفتقدين أمك، ولكني أعلم كذلك أنك ستقبلين هذا القضاء المحتوم، وتواصلين الحياة، أعلم هذا من فلسفتك في الحياة التي لقنتني إياها. ولست أنسى مهما نأيت عنك. أنك عودتني الابتسام في مواجهة كل أمر جلل، وعلمتني الرضى بما ليس من وقوعه بد».

وقد قرأت هذا الخطاب مرات عديدة.. وفي كل مرة كان يلوح لي كأن ابن أختي يخاطبني، ويقرأ عليَّ ما كتبه، ثم تخيلت أنه يقول: «لماذا لا تعملين بما علمتني إياه؟ أخفي أحزانك تحت قناع من الابتسام، وواصلي الحياة، فلابد مما ليس منه بد».

ومن ثم واصلت عملي، وعدلت عن اعتزاله، وكففت عن اجترار الحزن، والمرارة، والثورة. ورحت أردد لنفسي: «قضي الأمر وليس إلى تغييره من سبيل». والتمست السلوى في كتابة رسائل للجنود في الميدان أشجعهم وأرفه عنهم، والتحقت بمدرسة ليلية أنشد آفاقا جديدة، وأصدقاء جددا. وإذ أرى مدى التحول الذي طرأ على حياتي أكاد لا أصدق! فإني لم أعد أندب الماضي، وأتحسر على ما فات، بل غدوت أعيش اليوم لليوم وحده، بغض النظر عن الماضي أو المستقبل، تماما كما أرادني ابن أختي أن أفعل، وما كان ليطرأ على هذا التحول لو لم أسلم بما ليس منه بد».

لقد وعت «اليزابيث كونلى» الدرس الذي سوف يعيه كل منا، عاجلا أو آجلا، ألا وهو «الرضا بما ليس منه بد». ولا تحسب أن هذا الدرس ميسور الاستيعاب، فإن الملوك على عروشهم يراجعونه ويذاكرونه، عسى أن يستقر في أذهانهم. كان الملك جورج الخامس يحتفظ في غرفة مكتبه بقصر بكنجهام بلوحة مكتوب عليها «أريد أن أتعلم كيف أكف عن البكاء من أجل الحصول على القمر، ومن أجل ما فات!».

وشبيه بهذا ما كتبه الفليسوف شوبنهور: «أن التسليم بالأمر الواقع ذخيرة لا غناء عنها في رحلتنا عبر الحياة».

إن الظروف ليست هي التي تمنحنا السعادة، أو تسلبنا إياها، وإنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هي التي تقرر مصيرنا. وإذا كان السيد المسيح قال «إن ملكوت السموات فيكم»، فإن ملكوت الجحيم في داخلنا أيضا!.

إن في استطاعتنا جميعا أن نتحمل المصاعب والمآسي. بل أن نتغلب عليها. فإننا نملك من القوى الذاتية ما ينصرنا على هذه المصائب، لو أننا أحسنا استخدام تلك القوى.

كان «بوت تاركينجتون» يقول دائما: «إن في استطاعتي تحمُّل كل ما تبتليني به الحياة من المصائب، إلا شيئا واحدا هو العمى».. وذات يوم، وكان «تاركينجتون» قد

بلغ الستين من عمره، أطرق برأسه يتأمل السجادة المفروشة على أرض غرفته، فشاهد ألوانها وزخرفها تختلط بعضها ببعض فلا يستبين منها شيئا. وقصد إلى أخصائى في أمراض العيون، وهناك فوجئ بالحقيقة البشعة: إنه على وشك أن يصاب بالعمى، فقد فقدت إحدى عينيه البصر، والثانية توشك أن تتبعها!.. إذن فقد تحقق الشئ الوحيد الذي كان يرهبه، ويقول إنه لا يقوى على احتماله!.

فترى كيف استجاب تاركينجتون لهذه المصيبة الفادحة، هل أحس أن نهايته قد حانت؟ كلا! فإنه، لفرط دهشته أحس بالسرور! نعم السرور! بل اتخذ من هذه المصيبة مادة للدعابة. فعندما كان يمر أهل بيته أمامه كان يراهم كأطياف غير متميزة أو كقبضات من ضباب.. فإذا مر أمام عينيه أضخم هذه الأطياف هتف متهللا: «مرحبا! هذا ولا شك هو جدى! أنني أعجب إلى أين يقصد في هذا الصباح الجميل!».

فبالله كيف يقهر القدر روحا مثل هذه؟ الجواب: أن روحا كهذه لا تقهر! ثم عندما خيم الظلام الشامل على بصر تاركينجتون قال: «لقد وجدت أن في وسع الإنسان أن يتقبل العمى، كما يتقبل أية مصيبة سواه، ولو أنني فقدت حواسي الخمس جميعا، لواصلت الحياة داخل عقلى، فنحن إنما نرى بالعقل ونحيا به، سواء أدركنا هذه الحقيقة، أم لم ندركها».

وقد أجرى تاركينجتون اثنى عشرة عملية جراحية في عينيه خلال سنة واحدة، على أمل أن يرتد إليه بصره. وفي كل هذه العمليات الجراحية كان يخدر تخديرا «موضعيا». فهل تراه ثار ونقم؟ كلا! فقد كان يعلم أن هذا شيئ لابد منه، وكل ما فعله ليخفف عن نفسه عناء الألم هو أن يشارك الآخرين آلامهم ومتاعبهم، فقد رفض أن يوضع في غرفة مستقلة بالمستشفي، وأصر على أن يرقد في «عنبر» فسيح يحفل بالمرضى الذين يعانون مثل آلامه، وجعل يحاول التخفيف عنهم. وعندما كانت تجرى له إحدى العمليات الجراحية، كان يحاول أن يصور لنفسه - وهو يشعر بكل ما يجرى في عينيه - كم هو محظوظ! كان يقول: «ما أعجب الطب الذي وسعه أن يعالج شيئا دقيقا حساسا كالعين الإنسانية!».

وخليق بالإنسان العادى أن تتهاوى أعصابه لو أنه امتثل لاثنتي عشرة عملية جراحية في عينيه، فضلا عن فقد البصر ولكن تاركينجتون كان يقول: «إنني لا أستبدل بهذه التجربة التي مرت بي تجربة أسعد وأهنا». فقد علمته هذه التجربة أنه ليس ثمة شئ يصعب على الإنسان احتماله والصبر عليه، وعلمته - كما علمت الشاعر الإنجليزى الأعمى «جون ملتون» من قبله - أنه ليس من البؤس أن تكون فاقد البصر، ولكن من البؤس أن تعجز عن احتمال فقد البصر.

قالت «مرجريت فوللر»، إحدى زعيمات النهضة النسائية في «نيوانجلند»، ذات مرة: «أنني أرضى بكل صروف الدهر». وعندما سمع الكاتب الإنجليزي «توماس كارليل» بقولها هذا، علق عليه قائلا: «إن هذا والله هو خير ما تفعله» نعم! والله إن خير ما نفعله أنت وأنا هو أن نمتثل لما ليس منه بد.

ومهما عارضنا واعترضنا، وثرنا ونقمنا، فلن يغير هذا شيئا مما ليس منه بد، وأنا أقول ذلك عن خبرة وتجربة. فقد رفضت ذات مرة أن أقبل أمرا محتما واجهني، وكنت ولا محالة إذ ذاك أحمق فاعترضت، وثرت، وغضبت، وحولت ليالي إلى جحيم من الأرق، وفي النهاية، وبعد عام من التعذيب النفسي، امتثلت لهذا الأمر المحتم الذي كنت أعلم منذ البداية أنه لا سبيل إلى تغييره وما كان أجدرني أن أردد مع الشاعر «والت ويتمان» قوله:

«ما أجمل أن أواجه الظلام، والأنواء، والجوع.

«والمصائب، والنوائب، واللوم، والتقريع.

«كما يواجهها الحيوان، أو تواجهها من الأشجار الجذوع».

ولقد أمضيت اثني عشر عاما من حياتي مع الماشية، فلم أر بقرة تيئس لأن المرعى يحترق، أو لأنه جف لقلة الأمطار، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى! إن الحيوان يواجه الظلام، والعواصف، والجوع، هادئا ساكنا، ولهذا فهو قلما يصاب بانهيار عصبي، أو قرحة في المعدة، كما لم يصب بالجنون قط.

أتراني أنصح بأن نطأطئ هاماتنا لكل ما يواجهنا من مصائب؟ كلا! فإن هذا هو

الإغراق في التشاؤم. فمتى كانت هناك فرصة سانحة لننقذ أنفسنا مما حل بها، فلننتهزها، ولنكافح ونجاهد. فإذا كان ما يواجهنا أمرا محتوما لا مناص منه، وليس منه بد، ففي هذه الحالة فإننا: باسم صحتنا، وسلامة عقولنا ونفوسنا يجب أن نكف عن الكفاح على غير طائل يرجى.

قابلت، خلال تأليف هذا الكتاب، عددا من مشاهير رجال الأعمال في أمريكا، فسرنى أن أجدهم يمتثلون لما ليس منه بد ومن ثم يحيون حياة خالية من القلق، ولو أنهم لم يفعلوا لانسحقوا بقوة الضغط والتوتر، وإليك أمثلة مما قالوه لى:

قال لى «ج. س. بينى» مؤسس سلسلة المخازن الشهيرة باسمه: «لن أقلق ولو خسرت كل سنت أملكه، لأنني أعلم ما الذي يعود به القلق علي. أنني أؤدى عملي على أحسن وجه أستطيع أن أقوم به، وأترك الباقي لله سبحانه».

وقال لي هنرى فورد: إنه سأل «ل. ت. تيللر» مدير شركة «كريزلر» كيف يأمن شر القلق؟ أجاب: عندما يواجهني موقف عصيب أتأمله، فان كان هناك ما يمكن أن أفعله للتغلب عليه فعلته، وإذا لم يكن هناك ما أفعله، نسيت الأمر إطلاقا. إنني لا أقلق قط للمستقبل، لأنني أعلم أنه ليس في وسع أحد أن يستشف خبايا المستقبل، فلماذا أقلق من أجل شئ لم يحدث، ولا أدرى على أي وجه يحدث؟».

وقد شعر المستر تيللر بالحرج إذا وصفته بأنه فليسوف. فهو رجل أعمال ناجح في عمله ليس إلا، ولكنه، رغم ذلك، وقف على السر الفلسفي الذي حدث به الفليسوف «ابيكتيوس» تلامذته في روما منذ ١٩٠٠ سنة، فقال: «هناك طريق واحد يفضي إلى السعادة، ذلك هو الكف عن التوجس من أشياء لا سيطرة لإرادتنا عليها».

كانت «سارة برنار» أنموذجا للمرأة التي عرفت كيف ترضى بما ليس منه بد. فقد لبثت ملكة متوجة على عرش المسرح، وظلت معشوقة الجماهير في العالم كله مدى نصف قرن من الزمان فلما بلغت الواحدة والسبعين من عمرها، حدثت أن كانت وهي تعبر المحيط الأطلسي على ظهر باخرة، سقطت على السفينة أثناء عاصفة هوجاء، فجرحت ساقها جرحا بالغا ترتب عليه داء «تسوس العظام» الذي عانت منه الممثلة القديرة الألم المبرح وآمن طبيبها «الدكتور بوتزى» بأنه لا برء لها إلا بتر ساقها!

ولكنه كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها أن هو أنهى إليها هذا النبأ الأليم. بل قدَّر أن هذا النبأ يدفع بالممثلة القديرة بين براثن الهيستريا، ولكنه أخطأ التقدير! فقد تأملته لحظة بعد أنهى إليها النبأ، ثم قالت في هدوء: «إذا كان لا مفر من هذا، فليكن»! وعندما سيقت الممثلة على المخدع ذى العجلات إلى غرفة العمليات كان ابنها واقفا يرقبها وهو يبكي، فرسمت له بيدها إشارة مرحة، وقالت له: «لا تذهب فسأعود حالا».

وفي طريقها إلى غرفة العمليات، جعلت تعيد حوار مشهد من إحدى تمثلياتها، فسألها أحد الحاضرين هل تفعل هذا لتبث الشجاعة في نفسها، فأجابت: «كلا، بل لأبث الشجاعة في نفوس الأطباء، فإن أمامهم عملا شاقا!».

وعندما تماثلت «سارة برنار» للشفاء، راحت تطوف حول العالم من جديد، وتسعد بفنها الجماهير مدى سبع سنوات أخرى.

كتبت «الزى ماكورميك» ذات مرة فضلا في مجلة «ريدرز دايجست»، قالت فيه: «عندما نكف عن النقمة على ما ليس منه بد، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة أفضل حافلة بالسعادة».

إن أحدا منا ليس من القوة بحيث يسعه أن يقاوم ما ليس منه بد، عليك أن تختار أحد الشيئين: فإما أن تنحني حتى تمر العاصفة بسلام، وإما أن تتصدى لها معرضا بذلك نفسك للهلاك.

وقد شهدت تجربة من هذا النوع في مزرعتي بولاية ميسوري فقد هبت ريح عاتية على المزرعة، ولكن الأشجار لم تنحن للعاصفة، بل تصدت لها منتصبة الأعواد، فلم تلبث أن تكسرت، وصارت حطاما تذروه الرياح. إن أشجاري ليست لها حكمة الأشجار النامية في غابات كندا، فقد عهدت أشجار كندا الدائمة الخضرة أن تنحني للعواطف لتمر في طريقها بسلام.

يقول مدربو المصارعة اليابانية المعروفة باسم «جوجتسو» لتلاميذهم: «انحنوا دائما أمام خصومكم كغصن طرى، ولا تنتصبوا كجذوع شجر البلوط، فيسهل تحطيمكم».

هل تدري لماذا تحتمل إطارات السيارات، وعورة الطريق؟ لقد جربت مصانع الإطارات في مبدأ الأمر أن تصنع إطارات صلبة صماء «تقاوم» عثرات الطريق، ولكن هذه الإطارات لم تصمد لتجربة، ثم صنعت المصانع إطارات مطاطية جوفاء «تلين» أمام الصدمات بدلا من أن تقاوم، فصمدت هذه الإطارات للتجربة، وإن في استطاعتك أن تُعمَّر طويلا، وأن تستمتع برحلة طيبة هنية عبر طريق الحياة، إذا أنت صانعت الزمن، وأبديت اللين حيال الصعاب والعثرات.

فما الذي يحدث لك ولى إذ قاومنا صدمات الحياة بدلا من أن نلين حيالها؟ ما الذي يحدث إذا رفضنا أن ننحني «كغصن طري» وأصررنا على المقاومة، كشجر البلوط؟ الجواب سهل. سوف نقلق، وتتوتر أعصابنا، وتمرض نفوسنا، فإذا وصلنا بعد هذه المقاومة ورفضنا مواجهة الحقائق فإننا بذلك نرد على أعقابنا ونلجأ إلى أوهام من صنع خيالنا، وهذا هو الجنون!

وقد تحتَّم على كثير من الجنود إبان الحرب العالمية الثانية، إما أن يرضوا بالأمر الواقع الذي ليس منه بد، وإما أن يحطمهم التوتر والقلق. ولأضرب لك مثلا «وليم كاسيلياى» من أهالي مدينة «جلنديل» بولاية نيويورك. وإليك قصته كما رواها لطلبتى.

«لم ألبث عندما التحقت بحرس السواحل، أن عهد إليَّ بمهمة من أشد المهمات خطرا، على ساحل الأطلنطي، فقد عينت حارسا لمخازن الذخائر والمفرقعات، وتصوروا أنني كبائع سابق للبسكويت، أصبح حارسا للذخيرة! إن مجرد التفكير في أنني واقف أمام أطنان من الديناميت، يكفي وحده لأن يجمد الدم في عروقي، ولم يكن قد مضى على تدريبي على فن حراسة الذخائر سوى يومين، وقد ضاعفت المعلومات والتنبيهات، التي تلقيتها خلال هذين اليومين في بث الرعب في نفسي، وذات يوم كثيف الضباب، صدر إليَّ الأمر بنقل حمولة من الذخائر، إلى إحدى السفن المقاتلة، وقد استعنت على أداء هذه المهمة، بخمسة من رجال البحرية الأشداء، ذوي المناكب العريضة، والأجسام الصلبة، والظهور القوية، ولكنهم كانوا لا يعرفون شيئا عن طبيعة المفرقعات التي يحملون صناديقها على ظهورهم، والتي يكفي

صندوق واحد منها لنسف سفينة بأكملها، وبعثرتها أشلاء! وكانت صناديق المفرقعات تنقل إلى ظهر السفينة بواسطة قضيبين من الأسلاك المتينة يصلان بين المخزن وظهر السفينة، فجعلت أقول لنفسي وأنا أرتجف خوفا: «ماذا لو قطع أحد هذين السلكين فهوى صندوق المفرقعات؟ وجف ريقي، وارتجفت ركبتاي، وخفق قلبى، وفكرت في الهرب ولكني لم أستطع الهرب، فهذا الهرب يعد خروجا على خدمة الجيش، جزاؤه العار الذي يلحق بي وبعائلتي، وقد يكون جزاؤه القتل رميا بالرصاص! فكان لزاما على أن أبقى، وظللت أتأمل البحارة الأشداء، وهم يحملون صناديق المفرقعات في قلة مبالاة، رغم أن السفينة مهددة بالنسف في أية لحظة، وبعد نحو ساعة انقضت على هذا الرعب الجارف الذي أعانيه. بدأت أفكر في شئ من التعقل، قلت لنفسي: «هب أنه حدث انفجار ومزقك إربا، فماذا أنت فاعل؟ إنك لن يتاح لك أن ترى ما تؤول إليه حالك، ثم إن هذه وسيلة سهلة للموت، أفضل بكثير من الموت بالسرطان مثلا، وأنت لا تأمل في أن تخلد في هذه الحياة، فكف إذن عن هذا القلق السخيف، وأد العمل الذي عهد به إليك».

«وظللت أحدث نفسي بمثل هذا الحديث ساعة بأكملها، أحسست بعدها بالراحة والهدوء، وزال عني القلق وانقشع الخوف، فقد رضيت نفسي، خلال هذه الساعة، على الرضا بما ليس منه بد.

«ولن أنسى ما حييت هذا الدرس، في كل مرة أميل فيها إلى القلق لأمر ما لا يمكن تبديله أهز كتفي وأقول: «انسه، فلابد مما ليس منه بد» وقد أجدت هذه الفلسفة على كل الخير حتى بعد أن عدت إلى بائع بسكويت كما كنت».

ومرحى! مرحى! دعنا نهتف لهذا الرجل بائع البسكويت، فإنه يستحق منا كل تقدير.

لعل أشهر ميتة في التاريخ، بعد ميتة السيد المسيح مصلوبا، هي ميتة الفيلسوف سقراط، لقد حسد بعض أهالى أثينا سقراط، وغاروا منه، وهو الفيلسوف الحافي القدمين، فكادوا له وحاكموه، وقرروا أن يقتلوه بالسم، وحين قدَّم الساقي كأس المنية الى سقراط قال له: «إرض بما ليس منه بد» وقد فعل سقراط. وتجرَّع السم

بشجاعة فخلدت ميتته كما خلدت حياته.

«إرض بما ليس منه بد». لقد قيلت هذه العبارة قبل ميلاد المسيح بنحو أربعة قرون، وما أحوج العالم الذي يجتاحه القلق، ويعصف به التوتر، أن يذكرها اليوم، وكل يوم.

لقد قرأت خلال الأعوام الثمانية الماضية، كل كتاب، وكل مجلة، وكل مقالة عالجت موضوع القلق فهل تريد أن تعرف أحكم نصيحة وأجداها أفدتها من قراءتى الطويلة؟ ها هي ذى، وأنصحك أن تدونها على ورقة تثبتها أمامك، حتى تطالعها كل يوم... وقد كتبت هذه النصيحة. بل هذا الدعاء، الدكتور «رينولد نايبر» الأستاذ بمعهد الاتحاد الديني بنيويورك.

«هبني اللهم الصبر والقدرة».

«لأرضى بما ليس منه بد».

«وهبني اللهم الشجاعة والقوة».

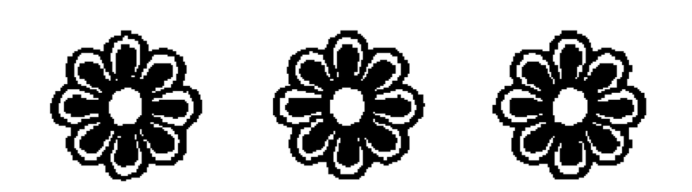
«لأغيِّر ما تقوى على تغييره يدي».

«وهبني اللهم للسداد والحكمة».

«لأميز بين هذا وذاك».

وإذن... فلكي تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك، إليك القاعدة رقم ٤ ,

ارض بما ليس منه بد.



الفصل العاشر
اجعل للقلق « حدا أقصى »

أتريد أن تعرف كيف تجني ثروة طائلة من المضاربة في سوق الأوراق المالية؟ لا ريب أنك تريد ذلك. ولا ريب أن ملايين الناس مثلك يريدون ذلك، ولو أنني أعرف الإجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالي! لكنى أعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض الماليين الناجحين، ويجنون من ورائها ربحا جزيلا فلا أقل من أن أسوقها إليك. حدثني عن هذه الطريقة مستر «تشارلس روبرت» الخبير بشئون استثمار المال، فقال: «حضرت من تكساس إلى نيويورك ومعي عشرون ألف دولار، أعطاها لى بعض أصدقائي لاستثمارها في السوق الأوراق المالية. وكنت أعتقد أنني عليم بدخائل السوق، وأقف على بواطنها، ولكنني خسرت كل سنت من المال الذي أحمله! نعم، لقد ربحت بعض الصفقات ولكن الأمر انتهي بي إلى الخسارة الشاملة.

«لم أكن لأبالى بضياع أموالي الخاصة، ولكني استشعرت الأسف الشديد لضياع أموال أصدقائي - رغم أنهم من الثراء بحيث لا تزعزعهم خسارة كهذه - وعملت ألف حساب لمواجهة أصدقائي بعد أن بددت أموالهم، ولكنهم - لفرط دهشتي - تقبلوا الأمر بروح الرياضي الذي لا تنال منه الهزيمة.

كانت مضاربتي في السوق تسير وفق المبدأ القائل «كل شئ أو لا شئ». وكنت أعتمد في المضاربة على الحظ، وعلى آراء ذوى الخبرة، فلما انتهيت إلى الخسارة السالفة الذكر، جعلت أمعن الفكر في الأخطاء التي وقعت فيها، وعولت على تلافيها قبل أن أعود راجعا إلى السوق مرة أخرى، وسعيت حتى تعرفت على أنجح مضارب في البورصة عرفه العالم، وهو «برنون كاسلتز». وظننت أن في مقدوري أخذ الخبرة منه، فقد كان ربحه يتزايد سنة بعد أخرى، مما يحمل على الظن بأن مثل هذا النجاح المتكرر ليس وليد الحظ وحده.

«وبعد أن سألني برنون بضعة أسئلة عن الطريقة التي أضارب بها، أنهى إليّ ما أحسبه أهم مبدأ في المضاربة، وفي التجارة على العموم. قال: «إنني أقرر حدا أقصى للخسارة في كل صفقة أعقدها. فإذا اشتريت - مثلا - أسهما قيمة كل منها خمسون دولارا، أضع في التو حدا أقصى للخسارة مقدارها ٥ دولارات في كل سهم، أى أنه متى هبطت قيمة السهم بمقدار ٥ دولارات، فأنني أبيعه في الحال ولا أنتظر أكثر من ذلك ممنيا النفس بأن قيمة السهم لا تعود فترتفع. فإذا اتبعت هذه الطريقة وخسرت في نصف صفقاتك، وربحت في نصفها الآخر فثق أنك رابح آخر الأمر، لأنك لا تخسر إلا مبلغا ضئيلا هو الذي جعلته حدا أقصى لخسارتك، وهذه الخسارة المحدودة يمكن لأرباحك في نصف صفقاتك أن تغطيها بسهولة». وقد عملت بهذا المبدأ فوراً، ومازلت أعمل به الآن. والحقيقة أنه وفر لي ولعملائي آلاف الدولارات.

«ثم لم ينقض وقت طويل حتى أدركت أن مبدأ وضع «حد أقصى» للخسارة لا تقتصر فائدته على أسواق التجارة والمضاربة وحسب، بل تتعداها إلى المشكلات الشخصية أيضا... مثال ذلك أنني اعتدت انتظار صديق لي لنتغذى معا في أحد المطاعم. ولكنه قلما كان يحضر في موعده. فكنت أضيِّع في انتظاره نصف الوقت المخصص لغدائي، وأخيرا قلت له: «أسمع يا صديقي. إن الحد الأقصى الذي قررته لانتظارك هو ١٠ دقائق بعد الموعد المحدد، فإذا حضرت بعد هذه الدقائق العشر فلن تجدني في انتظارك».

وكم وددت لو أنني أدركت هذا المبدأ منذ سنين مضت لأطبقه على ما كان يطرأ عليَّ من نفاد الصبر، واحتداد المزاج، واستشعار الخوف والقلق. لم يخطر لي قبل هذا أن أسيطر على كل موقف يتهدد طمأنينتي، وأقول لنفسي: «اسمع يا ديل كارنيجي، أن هذا الموقف لا يحتاج لأكثر من «كذا» من الوقت نلاهتمام به. ثم بعد ذلك تسقطه من حسابك تماما».

على أنه يحق لي أن أغبط نفسي قليلا على ما أبديته من حكمة في معالجة موقف واحد على الأقل. وفي الحق أنه كان موقفا خطيرا، بل أزمة تهددت حياتي

جميعا. وإليك تفصيل هذه الأزمة:

حين بلغت الثلاثين من عمري، قررت أن أنفق ما بقى من حياتي في كتابة القصص، كنت أود أن أكون مثل «فرانك توريس» أو «جاك لندن» أو «تامس هاردي» وكنت متلهفا على تحقيق هذه الرغبة حتى أنني ارتحلت إلى أوربا ومعي قليل من الدولارات - أثناء الأزمة الاقتصادية التي أعقبت الحرب العالمية الأولى - وقضيت في أوربا عامين أكتب قصتي الأولى، وأسميتها «عاصفة ثلجية» «The Blizzarb» والحقيقة أن العنوان جاء مصداقا للسان الحال، فقد استقبل الناشرون قصتي تلك وهم أبرد من أعتي العواصف الثلجية! وعندما أنهى إليّ الناشر الذي قصدت إليه أن قصتي تافهة لا قيمة لها، وأنني محروم من الموهبة القصصية ونعمة الخيال، كاد قلبي يتوقف عن الخفقان. وخرجت من مكتبه مشتت الفكر، وأحسست كأنني واقف على مفترق طرق الحياة، وأن على أن أتخذ أخطر قرار في حياتي: أي الطرق أسلك؟ وماذا أفعل؟ ومرت أسابيع قبل أن أفيق من ذهولي. ولم أكن في ذلك الوقت قد سمعت بمبدأ «الحد الأقصى للخسارة» ولكنني إذ أرجع النظر في موقفي ذاك، أرى أنني عملت وفقا لهذا المبدأ تماما، فقد نظرت إلى العامين الذين قضيتهما في كتابة قصتي الأولى كما ينبغي أن أنظر إليهما: أي على أنهما تجربة مشرفة. ومن هنا بدأت السير: عدت إلى مهنتي الأولى، أي تعليم البالغين، وكتابة التراجم، وتأليف الكتب كهذا الكتاب الذي بين يديك، في أوقات فراغي.

فهل تراني مسرورا لاتخاذ هذا القرار؟ بلى! وأنى ليستخفني السرور متى عادت بي الذاكرة إلى الوقت الذي اتخذت فيه هذا القرار، حتى لأكاد أرقص طربا.. وفي وسعى أن أقول مخلصا: أنني لم أضيع لحظة واحدة في الندم على أنني لم أصبح مثل «توماس هاردى»!

منذ قرن مضى، واليوم تنعب في الغابات القائمة على شاطئ «والدان بوند»، غمس «هنرى ثورو» قلمه المصنوع من ريش الأوز، في الحبر الذي صنعه في منزله، ثم كتب في مذاكراته ما يلي: «إن قيمة الشئ إنما تقاس بمدى الفائدة التي تعود عليك منه، وبمدى الخبرة التي يمنحك إياها». ومعنى هذا، أننا حمقى ولا شك إذا

دفعنا من صحتنا، وسعادتنا، ثمنا يزيد على قيمة الشئ كما فعل الموسيقيان «جلبرت وسوليفان»! كانت مهمتهما تأليف الموسيقى، والأغاني المرحة التي تدخل البهجة والسرور على النفوس، ولكن معرفتهما بإدخال السرور والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل! لقد أخرجا طائفة من أحب «الأوبرات» الخفيفة التي أمتعت العالم مثل «الصبر»، «بينافور» و «الميكادو». ولكنهما لم يسعهما، مع هذا، أن يسيطرا على مزاجهما الحاد، بل قضيا حياتهما في هم ونكد لقاء ثمن زهيد... ذلك هو ثمن «سجادة» فقد أمر سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذي اشترياه، فلما رأى جلبرت «فاتورة الثمن» نطح الجدار برأسه كمدا، وتخاصم الشريكان، وتقاضيا أمام المحاكم، وتخاصما طيلة حياتهما! فكان سوليفان إذا كتب موسيقى إحدى الأوبرات، أرسلها بالبريد! إلى جلبرت. فإذا فرغ جلبرت من وضع الأغانى التي تتمشى مع الموسيقى أعادها مع «النوته الموسيقية» إلى سوليفان بالبريد وكانا قبل خصامهما يستدعيان إلى خشبة المسرح لتحييهما الجماهير، ولكنهما، بعد خصامهما، أصبحا يظهران على المسرح كل في طرف منه، وكل منهما ينحني في اتجاه مخالف حتى لا يقع نظره على غريمه!.

إنهما على نقيض «لنكولن»، لم يجعلا للغضب حدا أقصى!

حدث مرة خلال الحرب الأهلية الأمريكية، عندما كان بعض أصدقاء «لنكولن» يحملان حملات شعواء على أعدائهم، أن قال لنكولن: «إن لديكم من الإحساس بالغضب والثورة أكثر مما لديّ. وقد أكون خلقت هكذا، ولكني لا أرى أن الغضب يجدي. إن المرء لا ينبغي أن يضيع نصف حياته في المشاحنات. ولو أن أحدا من أعدائي انقطع عن مهاجمتي، لما فكرت لحظة واحدة في ماضي عدائه لي».

وكم وددت لو أن لعمتي العجوز «أديث» روح التسامح التي اتصف بها لنكولن! لقد عاشت مع عمي «فرانك» في مزرعة مرهقة بالديون، محجوز عليها، وكانت إلى هذا، رديئة التربة، حافلة بالأخاديد، حتى أنهما ذاقا الأمرين في استصلاح هذه الأرض، واعتصار كل سنت يمكن استخلاصه منها. ثم حدث أن رغبت عمتي في شراء بعض الستائر لتزين بها بيتها الريفي البسيط العاطل من أسباب الزينة، فابتاعت هذا

«الترف» على حساب بنك التسليف الزراعي الذي يملكه «دان أيفرسول» بمدينة «ماريفيل» بولاية ميسوري ولما كان عمي فرانك يرزح تحت أعباء الديون الطائلة، فقد أوعز إلى «دان أيفرسول» من طرف خفي أن يكف عن إقراض زوجته. ووقفت عمتي يوما على هذا السر، فنطحت الجدار برأسها، وظلت تفعل ذلك كلما تذكرته، حتى بعد خمسين عاما! وقد روت لي عمتي هذه القصة مرات عدة، وفي المرة الأخيرة التي زرتها فيها، وكانت في السبعين من عمرها، قلت لها: «صحيح يا عمتي «أديث» أن عمي «فرانك» أساء إليك، ولكن ألا تشعرين مخلصة أن شكواك من إساءته مدى ٥٠ عاما أمرًا أكثر من الإساءة نفسها؟»، ولكنني كنت كمن يخاطب القمر، وينتظر الجواب!.

ولقد دفعت عمتي «أديث» ثمنا فادحا لحقدها ومقتها، دفعت الثمن من صحتها، وسعادتها.

عندما كان «بنجامين فرانكلين» في السابعة من عمره، ارتكب غلطة ظل يذكرها حتى بلغ السبعين من عمره! فقد وقع في تلك السن في غرام «مزمار»! واستولت عليه فكرة الحصول على هذا «المزمار»، فذهب إلى محل اللعب، ووضع أمام البائع كل ما يملك من النقود في مقابل هذا «المزمار» دون أن يعنى حتى بالسؤال عن ثمنه! وقد كتب «بنجامين» إلى صديق له، عن هذا الحادثة، بعد أن مضت عليها سبعون سنة، يقول: «لقد عدت إلى البيت بعد أن ابتعت ذلك المزمار، والدنيا لا تسعني من فرط السرور، فلما علم إخوتي الكبار بالثمن الذي دفعته في هذا المزمار ضحكوا مني ساخرين، فلم يسعني إلا أن أبكى حنقا». ومضت الأعوام، وأصبح «فرانكلين» شخصية بارزة، وسفيرا لأمريكا في فرنسا، ولكنه لم ينس أنه دفع ثمنا باهظا في مزمار زهيد القيمة. على أن الدرس الذي وعاه «فرانكلين» من هذه التجربة لم يكن ليقدَّر بمال. فقد أثر عنه قوله: «كلما كبرت، وأوغلت في خضم الحياة، وتأملت تصرفات الرجال، رأيت كثيرين جدا يدفعون ثمنا باهظا في مزمار زهيد، وأني لأرى أن جانبا كبيرا من شقاء بني الإنسان مرجعه سوء تقديرهم لقيم الأشياء».

حقا لقد دفع «جلبرت وسوليفان» ثمنا باهظا في سجاد تافه. وكذلك فعلت عمتي «إديث» وكذلك فعلت أنا في مناسبات كثيرة. وكذلك أيضا فعل الفليسوف الخالد «ليو تولستوي» مؤلف أروع روايتين في الأدب العالمي وهما «الحرب والسلام» و «أنا كارنينا». تقول دائرة المعارف البريطانية عن تولستوى: «إنه خلال العشرين عاما الأخيرة من حياته كان أحق الرجال في العالم بالتقدير والاحترام. فقبل وفاته بعشرين عاما - من عام ١٨٩٠ إلى عام ١٩١٠- كان المعجبون به يحجون إلى بيته، في سيل لا ينقطع، ليروه ويشنفوا أسماعهم بصوته بل ليمتعوا أصابعهمن بلمس ينقطع. كانت كل كلمة تخرج من فمه تدوَّن في مذكرة كما لو كانت نبوءة رسول!

هكذا كان شأن تولستوي بصفته العامة، أما في حياته الخاصة، فقد كانت تصرفاته وهو في سن السبعين أكثر حمقا من تصرفات «بنجامين فرانكلين» وهو في السابعة! تزوج تولستوي ملابسه فتاة أحبها حبا عنيفا، وسعدا في زواجهما، حتى لقد كانا يسجدان لله ضارعين إليه أن يديم عليهما هذه السعادة. ولكن زوجة تولستوى كانت غيورا بطبيعتها، حتى أنها اعتادت ارتداء زى الفلاحات، والتجسس على حركات زوجها وسكناته، وتفاقمت غيرتها على مر الأيام، حتى أصبحت تغار على زوجها من أبنائها أنفسهم! وقد أمسكت مرة ببندقية وكسرت بها صورة ابنتها بدافع الغيرة! وفي مرة أخرى راحت تتلوى على الأرض وزجاجة السم في يدها مهددة بالانتحار، بينما انزوى أبناؤها في ركن الغرفة وقد عقد الرعب ألسنتهم.

فما الذي فعله تولستوي ردا على هذا؟ إني لا ألومه على تحطيمه الأثاث غضبا وحنقا، فقد كان يلقى من الاستفزاز أشده، ولكنه فعل أسوأ من هذا: كتب مذكرات خاصة صب فيها اللوم كله على زوجته. ذلك كان «مزماره» الباهظ الثمن! فقد أراد أن تنصفه الأجيال القادمة، وتصب اللوم كله على زوجته. فما ترى فعلت زوجته ردا على ذلك؟ لقد مزقت جانبا كبيرا من مذكرات زوجها وأحرقتها في النار. ثم كتبت مذكرات خاصة صبت فيها اللوم على زوجها، بل إنها كتبت قصة بعنوان «غلطة من؟» « Whose fault?» وصفت زوجها بأنه شيطان مريد، وأضفت على نفسها صفات الشهداء والقديسين.

وماذا كان الدافع؟ ولماذا أحال الزوجان منزلهما إلى ما يشبه مستشفي المجانين؟ لا شك أن هناك أسباب عدة: منها رغبتهما، كليهما، في التأثير علينا - نحن الأجيال التالية التي أراد كل منها كل منهما أن تنصفه، وتصب اللوم على شريكه - فهل تظن أن أحدا منا يهتم بأن يعرف أيهما كان المصيب وأيهما كان المخطئ؟ كلا: فأنا وأنت مشغولان بمشاغلنا الخاصة ولسنا نملك أن نضيع دقيقة واحدة في التفكير في آل تولستوي الكرام.

فياله من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من أجل «مزمار رخيص»! لقد قضيا ٥٠ عاما في جحيم مقيم، دون أن يدرك أحدهما وجوب تقدير الأشياء بقيمتها الحقيقية، ودون أن يوفّق أحدهما إلى أن يقول لنفسه «كفى» فيقول لشريكه: «دعنا نضع حدا لهذه الحال، أننا نسمم حياتنا من أجل توافه لا قيمة لها».

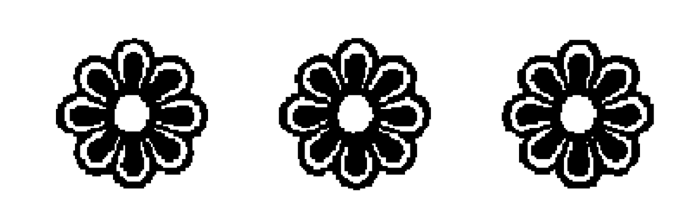
نعم. إنني أعتقد مخلصا أن تقدير الأشياء بقيمتها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمأنينة النفسية، والراحة الذهنية. كما أعتقد أن في وسعنا التخلص من نصف القلق الذي يساورنا فوراً، لو أن كلا منا اتخذ هذا المبدأ الذهبي، مبدأ تقدير الشئ بقيمته الحقة.

إذن، فلكي تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك، إليك القاعدة رقم «٥»: عندما يساورك القلق من أجل الحصول على شئ، اسأل نفسك هذه الأسئلة:

١- ما مدى الفائدة التي سيعود بها على هذا الأمر الذي يساورني القلق من أجله؟

٢- كم من الوقت أجعله حدا أقصى لهذا القلق؟

٣- كم ينبغي أن أدفع ثمنا لهذا الشئ الذي يساورني القلق من أجله، ولا أزيد عليه؟



الفصل الحادي عشر
لا تحاول أن تنشر «النشارة»

أستطيع وأنا أكتب هذه العبارة، أن أتطلع من نافذة غرفتي، فأرى بعض آثار حيوان «الدنياصور»[1] التاريخي في «حديقة منزلي، لقد ابتعت هذه الآثار التاريخية من متحف «بيبودي» التابع لجامعي «بيل». ولدى خطاب من مدير هذا المتحف يقول فيه: «أن هذه الآثار ترجع إلى ١٨٠ مليون سنة مضت»، وبدهي إن أي أحمق في الوجود، لا يحلم بأن يعود بخياله القهقرى ١٨٠ مليون سنة ليغير أو يبدل شيئا من هذه الآثار.. ولكن هذا المحاولة العقيمة، في رأيي، لا تنطوي على مثل الحماقة التي يأتيها كثيرون منا، حين يلقون بأنفسهم بين براثن القلق، لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثانية!

إن من المعقول أن تحاول تعديل «النتائج» التي ترتبت على أمر حدث منذ ١٨٠ ثانية، أما أن تحاول تغيير الأمر نفسه، فهذا هو ما لا يعقل.

وليس ثمة إلا طريقة واحدة يمكن بواسطتها أن تصبح الأحداث الماضية بناءة مجدية. تلك هي تحليل الأخطاء التي وقعت في الماضي، والاستفادة منها، ثم نسيانها نسيانا تاما.

أنا أؤمن بهذا، ولكن هل تراني أملك الشجاعة دائما لأفعل ما أؤمن به؟

ولكي أجيب عن هذا السؤال، دعني أسرد لك تجربة مرت بي منذ بضع سنوات مضت. وترتّب عليها ضياع ٣٠٠ ألف دولار.

كنت قد وضعت مشروعا ضخما لتعليم الطلبة البالغين، وافتتحت عدة فصول في مختلف المدن، وأنفقت المال بسخاء في الدعاية والإعلان، وقد استغرق كل وقتي وسلبني كل رغبة في الاهتمام بالناحية المالية من المشروع، ثم إنني كنت من السذاجة

(١) الديناصور من حيوانات ما قبل التاريخ، ينتمي لفصيلة الزواحف.

بحيث غاب عنى أنني في حاجة إلى مدير لأعمالي، مدرَّب على تدبير شئون المال.

وأخيرا.. وبعد مضى سنة، اكتشفت حقيقة مريرة: هي أنني رغم كثرة «الدخل»، لم أحقق ربحاً!. وكنت جديراً، بعد أن اكتشفت هذه الحقيقة، أن أفعل شيئين. الأول: أن أفعل شيئا مثلما فعل العالم الزنجي «جورج واشنجتون كارفر»، حين أفلس المصرف الذي كان يودع فيه كل ما أدخره طيلة حياته، وقدره ٤٠ ألف دولار.. فقد سأله أحدهم إن كان قد عرف أنه خسر أمواله جميعها، أجاب: «نعم! سمعت» ثم انصرف إلى التدريس، وكأن شيئا لم يحدث. لقد محا من ذهنه محوا تاما كل تفكير في هذه الخسارة. حتى أنه لم يعد يذكرها بعد ذلك قط!.. والشئ الثاني: أن أحلل أخطائي وأخرج منها بدرس مفيد.

ولكني لم أفعل شيئا من هذا، بل أوقعت نفسي في براثن القلق وعشت أشهرا طوالا في شبه دوار مستمر، لا أذوق النوم إلا لماما، ولا أكاد أتناول من الطعام شيئا.. إنني عوضا عن أن أتعلم من هذه التجربة القاسية درسا عدت فكررت الخطأ نفسه، ولكن على نطاق أضيق.

وإني ليدركني الاضطراب، عندما أسلم بحماقتي هذه!... ولكني اكتشفت بعد ذلك أن قيامي بتعليم عشرين شخصا كيف يتجنبون الخطأ، أيسر من أن أكون أنا واحدا من عشرين شخصا يتبعون تعليماتي!.

كم تمنيت لو أتيح لي أن أكون طالبا في كلية «جورج واشنجتون» بنيويورك، لأتتلمذ على «مستر براندوين» ذلك الأستاذ الذي تتلمذ على يديه «ألن سوندرز» من أهالي مدينة نيويورك.

فقد حدثني «سوندرز»، أن «مستر براندوين» مدرس الصحة بكلية «جورج واشنجتون» علمه درسا لن ينساه أبدا، ثم قص على قصة هذا الدرس فقال: «لم أكن، بعد، قد بلغت العشرين من عمري، ولكني كنت شديد القلق حتى في تلك الفترة المبكرة من حياتي... فقد اعتدت أن أستعيد أخطائي. وأهتم بها اهتماما بالغا، وكنت إذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق الإجابة، أعود إلى فراشي فأستلقي عليه، ثم أعض أصابعي وأنا في أشد حالات القلق خشية الرسوب. لقد كنت أعيش في

الماضي، وفيما صنعته فيه، وأود لو أنني صنعت غير الذي كان وأفكر فيما قلته من زمن مضى، وأود لو أنني قلت غير الذي قلت، وهكذا.

«حتى كنت ذات صباح، وقد ضمني وزملائي الطلبة الفصل وبعد قليل دخل المدرس «مستر براندوين»، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضعها أمامه على المكتب.. وتعلقت أبصارنا جميعها بزجاجة اللبن، وراحت خواطرنا تتساءل: ما دخل اللبن في دروس الصحة التي يلقنها لنا «مستر براندوين»، وفجأة، نهض «مستر براندوين»: أطاح بزجاجة اللبن بظهر يده، فوقعت على الأرض، وكسرت، وأريق ما فيها من اللبن، وصاح «مستر براندوين»: «لا يبك أحدكم على ما فات».

ثم نادانا الأستاذ واحدا فواحدا لنتأمل حطام الزجاجة، واللبن المراق على الأرض، وجعل يقول لكل واحد منا: «أنظر جيدا.. إنني أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك، لقد ذهب هذا اللبن، واستوعبته البالوعة، فمهما تشد شعرك. وتسمح للهم والكدر أن يمسكا بخناقك، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه، لقد كان يمكن بشئ من الحيطة والحذر أن تتلافى إراقة اللبن، ولكن.. لقد فات الوقت الآن، وكل ما تستطيعه أن تمحو أثره وتنساه، ثم تعود إلى عملك بهمة ونشاط».

واستطرد مستر سوندرز يقول: ولقد بقيت هذه التجربة، الصغيرة عالقة بذهني، بعد أن تلاشت منه معلومات الحساب والهندسة، واللاتينية. بل الحق أنها أفادتني في حياتي العملية أكثر مما أفادني أي شئ آخر مما تعلمته خلال السنوات الأربع التي قضيتها في الكلية، لقد علمتني أن أحول دون إراقة اللبن إذا استطعت، وأن أنسى أنه أريق، إذا لم أستطع منحه».

وكأني ببعض القراء يهزون أكتافهم استخفافا حين يرون كيف بالغ المدرس في تجسيم مثل سائر معروف: «لا تبك على ما فات»!.

وأنا أعلم مثلاً شهيراً، وربما قرأته من قبل مئات المرات. ولكن أعلم أيضا أن هذه الأمثال السائرة، تتضمن جوهر الحكمة التي أعقبتها العصور المتوالية، فهذه الأمثال السائرة لم تخرج إلا بعد أن صهرها الجنس البشري، في بوتقات التجارب القاسية، لو أنك قرأت كل ما كتبه العلماء في مختلف العصور عن القلق، ما أغناك هذا شيئا

عن الحكمة الجوهرية التي يتضمنها هذان المثلان السائران: «لا تعبر جسرا حتى تصل إليه» و «لا تبك على ما فات». فإذا طبقنا هذين المثلين بدلا من الاستخفاف بهما، لما احتجا إلى كتاب – كهذا – يعلمنا كيف نتقي القلق.

بل الحق، أننا لو طبقنا معظم الأمثال القديمة، لعشنا عيشة مثالية لا ينغصها شئ.. على أن المعرفة لا تصبح «قوة» يعتد بها، حتى توضع موضع التجربة، وليست غاية هذا الكتاب أن يطلعك على أشياء لم تعرفها من قبل، وإنما هدفه أن يذكرك بما تعرفه فعلا، وأن يحفزك على تطبيق ما تعرفه على حياتك.

لقد كنت على الدوام، أعجب برجل مثل «فرد فوللرشد» الذي أوتي القدرة على إعادة كتابة الحقائق القديمة المعروفة بطريقة جذابة مشوقة. حين كان يرأس تحرير جريدة «فيلادلفيا بولتين»، حدث أنه كان يحاضر طلبة السنة النهائية بإحدى الجامعات فسألهم؟: «كم منكم مارس نشر الخشب؟» فرفع كثير من الطلبة أصابعهم فعاد يسألهم.. «وكم منكم مارس نشر نشارة الخشب؟» فلم يرفع أحد إصبعه. وعندئذ قال مشترشد: «بالطبع لا يمكن لأحد أن ينشر نشارة الخشب»، فهي «منشورة» فعلا، وكذلك الحال مع الماضي. «فعندما ينتابكم القلق لأمور حدثت في الماضي فاعلموا أنكم تمارسون نشر النشارة!».

عندما بلغ «كونى ماك» لاعب «البيسبول» المشهور، الواحدة والثمانين من عمره، سألته هل كان يقلق من أجل المباريات التي خسرها، فأجاب: «نعم. كنت أقلق في وقت ما ولكني تغلبت على هذه الحماقة منذ سنوات عديدة مضت.. فقد وجدت أن القلق على الماضي لا يجدي شيئا، تماما، كما لا يجديك أن تطحن الدقيق!».

نعم! ليس يجديك أن تطحن الدقيق، ولا أن تنشر النشارة، وكل ما يجديك إياه القلق هو أن يرسم التجاعيد على وجهك، أن يصيبك بقرحة في المعدة.

تناولت العشاء، أخيرا مع «جاك دمبسى» بطل الملاكمة القديم المعروف، فحدثني عن مباراته مع «توني» التي خسر فيها لقب «بطل العالم في الوزن الثقيل»، وكانت بلا شك ضربة لكبريائه.. قال: «في غمار تلك المعركة أدركت أنني أصبحت عجوزا، وفي نهاية الجولة العاشرة، لم يعدلديّ الأمل في الفوز إطلاقا، وأن كنت ظللت واقفا

على قدمي.. فقد كان وجهي يدمى.. وعيناي لا تبصران شيئا. وشاهدت الحكم وهو يرفع ذراع «جين توني» معلنا فوزه بالبطولة، فعرفت أنني لم أعد بطلا، واتخذت طريقي إلى حجرتي وسط حشود المتفرجين. بينما المطر ينهمر بشدة.. وحاول بعض الجمهور أن يمسكوا بيدي معزين مواسين، ولمحت الدموع تترقرق في مآقي بعضهم الآخر.

«وبعد مضي سنة على هذه الهزيمة، نازلت توني مرة أخرى ولكن بلا جدوى.. فقد قضى عليّ إلى الأبد. وكم كان من الصعب على أن أبعد عن نفسي القلق الذي جلبه إليّ اليأس ولكنني قلت لنفسي: إنني لن أعيش في الماضي ولن أبكي على ما فات لسوف أحتمل هذه الضربة واقفا، ولن أدعها تطرحني أرضا».

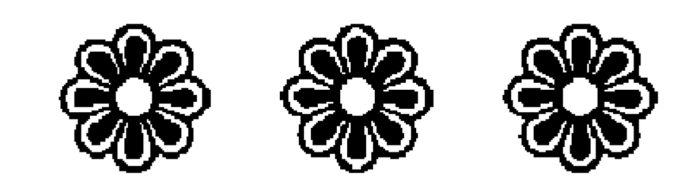
وهذا بالضبط ما فعله جاك دمبسي، وكيف؟ لأنه قال: «لن أقلق على الماضي قط»؟ كلا! فإن هذا كان جديرا بأن يدفعه إلى التفكير في الماضي واستزادة قلقه. وإنما بتسليمه بهزيمته أولا، ثم بتحويل ذهنه إلى مشروعات المستقبل ثانيا فإنه لم يلبث أن أفتتح مطعما في «برودواى»، فندقا في الشارع السابع والخمسين.. وفضلا عن هذا تبرع بجوائز للملاكمة، وجعل يقيم استعرضات للملاكمة بين حين وآخر.. لقد شغل نفسه بمشروعات إنشائية حتى لم يبق به من الوقت ما يتيح له التفكير في الماضي. قال لي دمبسى: «لقد عشت خلال السنوات العشر الماضية عيشة أفضل بكثير من تلك التي كنت أعيشها وأنا بطل العالم».

إنني إذ أقرأ كتب التاريخ، والتراجم، وأتأمل تصرفات الناس في مختلف المواقف، تتملكني الدهشة من مقدرة بعض الناس على محو قلقهم ومآسيهم، والاستغراق في الحياة كأن شيئا لم يحدث، لقد زرت مرة سجن «سنج سنج». فأدهشني أن نزلاءه لا يقلون حظا من السعادة عن أقرانهم خارج جدران السجن.. وقد أفضيت بهذه الملاحظة إلى مدير السجن «لويس لوز»، فقال: «إن المحكوم عليهم بالسجن حين يأتون إلى هنا يحسون بالمرارة وتعتمل في نفوسهم الثورة، فما إن تنقضي بضعة أشهر، حتى يمحو الأذكياء منهم كل تفكير في تعاستهم وسوء حظهم، ويسلموا بحياة السجن، ويمضونها في هدوء وسكينة» وقد حدثني «لويس لوز» عن سجين من نزلاء

«سنج سنج» يشتغل بستانيا، كان يغني وهو يغرس البذور والأزهار في حقول السجن، ثم أردف قائلا: «إن البستاني على حظ من الذكاء يفوق الكثيرين منا .

لا شك أننا جميعا ارتكبنا كثيرا من الأخطاء والحماقات، فمن ذا الذي خلق معصوماً من الخطأ؟؟ فلا تتحسر قط على ما فات من أخطائك، لأن الحسرة لن تجديك فتيلا، لأنه ليست هناك قوة في العالم يمكنها أن تعيد الماضي، أو تغيره وأذكر دائما القاعدة رقم ٦:

لا تحاول أن تنشر النشارة.



الفصل الثاني عشر
حياتك من صنع أفكارك

منذ سنوات قلائل مضت، طُلب إليّ في برنامج إذاعي أن أجيب علي السؤال التالي: «هل في حياتك درس لا ينسى؟» وكان الجواب من البساطة بمكان، فقد قلت علي الفور: «الدرس الذي وعيته ولن أنساه، هو أن للأفكار المسيطرة علي المرء تأثيرا عظيما في تكييف حياته». إن أفكارنا هي التي تصنعنا، واتجاهنا الذهني العامل الأول في تقرير مصائرنا. قال إيمرسون: «نبئني بما يدور في ذهن الرجل، أنبئتك أي رجل هو». نعم! فكيف يكون الرجل شيئا آخر غير ما ينبئ عنه تفكيره؟.

وقناعتي التي لا شك فيها، أن المشكلة الكبرى التي تواجهنا جميعا هي كيف نختار الأفكار الصائبة السديدة. فإذا حللنا هذه المشكلة حُلّت سائر مشكلاتنا، وزالت إحداها في إثر الأخرى. وقد لحض الفليسوف «ماركوس أووريليوس»[1] الذي حكم الإمبراطورية الرومانية، هذه المشكلة في عدة كلمات... عدة كلمات يمكنها أن تغيِّر مجرى حياتك، وهي:

«إن حياتنا من صنع أفكارنا».

أجل. فإذا نحن راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء، وإذا سادتنا أفكار مزعجة غدونا خائفين جبناء، وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض، فالأرجح أن نصبح مرضى سقماء، وإذا نحن فكرنا في الفشل، فشلنا فوراً، وإذا جعلنا نندب أنفسنا، ونرثي لها اعتزلنا الناس، وتجنبوا عشرتنا.

قال نورمان فنسنت بيل: «إنك لست من تفكر أنه أنت، وإنما أنت ما تفكر»

---

(١) ماركوس أوريليوس أنطونيوس «١٢١م - ١٨٠م» فيلسوف حكم الامبراطورية الرومانية. أهم مؤلفاته: «التأملات».

أتراني أدعو إلى اتخاذ موقف ذهني سلبي حيال كل ما يواجهنا من مشكلات؟ فالحياة لسوء الحظ لا تعفينا قط من العمل، إنما أنا أدعو إلى اتخاذ موقف إيجابي، بمعنى أن «نواجه» مشكلاتنا لا أن «نقلق» من أجلها فما الفرق بين مواجهة المشكلات، و«القلق» من أجلها؟ دعني أضرب لك الأمثال:

في كل مرة أعبر فيها أحد شوارع نيويورك المكتظة بالمواصلات فإنني «أواجه» ما أنا فاعله، ولا أقلق من أجله.. فالمواجهة معناها إدراك كنه المشكلة، واتخاذ الخطوات اللازمة الإيجابية لحلها بهدوء واتزان. أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلات في غير وعي ولا إدراك.

وقد يستطيع الرجل مواجهة أشد المشكلات قسوة وتعقيدا، بينما هو يغدو ويروح مرفوع الرأس، مشرق الوجه، وقد يرشق زهرة أنيقة في سترته!! ولقد رأيت بنفسي «لويل توماس» يفعل هذا.. فقد حظيت ذات مرة بالاشتراك معه في تقديم أفلامه الشهيرة عن حملات «اللنبي ولورنس»[1] في الحرب العالمية الأولي. كان هو ومساعده قد التقطوا مناظر الحرب في ست من جبهات القتال، وكان أهم المناظر جميعا، ما سجل للكولونيل لورنس علي رأس الجيش العربي، واللورد اللنبي أثناء غزوه فلسطين. وقد لاقت تلك الأشرطة السينمائية التي كانت تسمى «مع اللنبي في فلسطين، ولورنس في جزيرة العرب»، رواجا منقطع النظير في بريطانيا وسائر أنحاء العالم، بل لقد تأجل موسم الأوبرا في لندن لمدة شهر ونصف، حتى يتاح لأفلام «لويل توماس» المثيرة أن تعرض في «دار الأوبرا الملكية – كوفنت جاردن». فلما لاقت هذه الأفلام رواجا كبيرا في لندن، شرع «لويل توماس» في القيام برحلة ناجحة حول العالم لعرض أفلامه. وحين فرغ من رحلته، أمضى عامين وهو يستعد لإخراج فيلم عن الحياة في الهند وأفغانستان، وقد باء هذا المشروع بالفشل الذريع ووجد «توماس» نفسه في لندن مفلسا معدما.. وكنت أنا معه آنذاك. وأذكر أننا كنا نتناول

(١) اللنبي: إدموند هاموند اللنبي، «١٨٦١ ـ ١٩٣٦» ضابط وإداري بريطاني اشتهر بأنه قاد الجيش البريطاني الذي احتل القدس عام ١٩١٧.

ولورنس هو: تومارس إدوارد لورنس «١٨٨٨ ـ ١٩٣٥» اشتهر باسم «لورنس العرب»، شهرة أسطورية بسبب دوره في الحرب العالمية الأولى حيث وحَّد العرب ضد الدولة العثمانية.

أرخص الوجبات ثمنا في أرخص المطاعم، وما كنا لنتناول وجبات علي الإطلاق لو لم نقترض ثمنها من «جيمس ماكس» الفنان الاسكتلندي المعروف.

وهدفي من سرد قصة «لويل توماس» أنه رغم غرقه في الديون وبرغم خيبة الأمل التي منى بها.. كان يواجه مشكلته، ولا يقلق من أجلها.. فقد كان يستحضر، قبل خروجه من بيته كل يوم، وردة نضرة يثبتها في عروة سترته، ويخرج مرفوع الرأس ثابت الخطوات.

كان تفكيره إيجابيا، فرفض أن يستسلم للهزيمة، وكان قويا فلم تنل منه خيبة الأمل، وكان حكيما فاتخذ من هذه المحنة التي مر بها حنكة لا غناء عنها لكل من أراد أن يصل إلى القمة.

إن لاتجاهنا الذهني تأثيرا عجيبا حتى في قوتنا، وقد أوضح العالم النفساني الإنجليزي «ج. ا. هادفيلد» هذه الحقيقة في كتابه الرائع «سيكولوجية القوة».

قال: أجريت علي ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الاتجاه الذهني في قواهم، التي كنت أقيسها بواسطة «دينامومتر» جعلتهم يقبضون عليه بكلتا يديهم وبجماع قوتهم. وقد قسَّم هادفيلد التجربة إلى ٣ مراحل، ففي المرحلة الأولي اختبر قوة الرجال الثلاثة وهم في اكتمال وعيهم، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطلا ثم نومهم تنويما مغناطيسيا وأوحى إليهم بأنهم غاية في الضعف والوهن، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلا - أي أقل من ثلث قوتهم العادية! وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضيا معروفا، فلما قيل له وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسي إنه ضعيف، عقب علي ذلك بقوله: أنه يشعر كأن ذراعه نحيلة واهنة كذراع طفل وليد!.

وفي المرحلة الثالثة أوحى إليهم، وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسي أنهم غاية في القوة فزاد معدل قوتهم علي ١٤٢ رطلا! أي أنهم عندما امتلأت أذهانهم بفكرة القوة، ازدادت قوتهم فعلا بنسبة ٥٠٠٪ تقريبا!. هذا هو التأثير العجيب للاتجاه الذهني.

ولكي أعطيك فكرة عن قوة التفكير دعني أروي لك قصة من أعجب القصص، أستطيع أن أوجزها لك، رغم أنها طويلة يمكن أن تملأ كتابا بمفردها.

في ليلة قارسة البرد من ليالي شهر أكتوبر، عقب انتهاء الحرب الأهلية الأمريكية بفترة وجيزة، طرقت باب «الأم وبستر» - وهي زوجة قبطان بحري متقاعد كان يعيش في بلدة «آمزبري» بولاية ماساتشوستس - امرأة مشردة، لا عائل لها ولا مأوى. وفتحت «الأم وبستر» الباب فوجدت نفسها حيال مخلوقة واهنة، محطمة لا تزن أكثر من مائة رطل من الجلد والعظام.. وأوضحت لها الطارقة، وتدعى «مسز جلوفر» أنها تفتش عن مأوى تأوى إليه ليلتها تلك... قالت لها مسز زوبستر: «ولماذا لا تقيمين معي؟ إنني وحيدة في هذا المنزل الكبير»... وكان من المحتمل أن تقيم مسز جلوفر مع المسز وبستر دواما، لولا أن «بيل أليس» زوج ابنة الأخيرة، حضر من نيويورك في إجازة، فلما رأي «مستر جلوفر» صاح في حماته قائلا: «لا أريد أن يأوى هذا البيت المتشردين وأبناء السبيل!»، وكان من نتيجة هذا أن ألقى بالمرأة الشريدة إلى عرض الطريق. وكان المطر يهطل مدرارا، فوقفت المرأة البائسة تحت المطر الهتون برهة، ثم درجت في الطريق الزلقة، لا تلوى على شئ!.

والجانب العجيب في هذه القصة أنه قد قدر لهذه المرأة البائسة الشريدة التي طردها «بيل أليس» أن يكون لها من «التأثير الفكري» في العالم أجمع، أكثر مما كان لأية امرأة سواها عاشت علي الأرض!! وهي الآن لدى الملايين من تلاميذها وأبنائها المخلصين باسم «ماري بيكرايدي» - مؤسسة «العلم المسيحي».

غير أن هذه السيدة لم تكن تعلم آنذاك شيئا من أمور الحياة، اللهم إلا الجوع، والفقر، والمرض فقد مات زوجها بعد زواجهما بوقت قصير، وهجرها زوجها الثاني هاربا مع امرأة متزوجة، ثم وجد فيما بعد ميتا في منزل حقير، وكان لها ولد واحد، لكنها ألفت نفسها، مدفوعة بالفاقة والمرض والبؤس إلى التخلي عنه حين بلغ الرابعة من عمره، ثم فقدت كل أثر له بعد ذلك، فلم تراه أبدا لمدة ٣١ عاما!.

ولما كانت مسز ايدي معتلة الصحة علي الدوام، فقد انساقت إلى الاهتمام بما أسمته «العلاج بقوة العقل» وقد وقعت نقطة التحول الأساسية في حياتها في مدينة «لين» بولاية ما ساشوستس فبينما هي تجوب شوارع البلدة ذات يوم، إذ زلت قدمها، فسقطت علي الإفريز المكسو بالجليد، وراحت في إغماء طويل، وكان من جراء

سقطتها هذه، أن أصيب عمودها الفقري بإصابة بالغة وتوقَّع لها الأطباء إما الموت العاجل وإما الشلل التام الذي يقعدها طيلة حياتها!.

وبينما «ماري بيكر» راقدة علي فراش المرض ذات يوم، إذ فتحت «الكتاب المقدس» وألهمتها العناية الإلهية - كما صرحت هي - أن تقرأ هذه الكلمات للقديس متى: «وإذا مفلوج يقدمونه إليه مطروحا علي فراش... حينئذ قال للمفلوج: قم إحمل فراشك، واذهب إلى بيتك، فنهض وغادر المكان».

قالت «ماري بيكر»: إن هذه الكلمات أمدتها بقوة وإيمان وبقدرة داخلية، حتى أنها نهضت من الفراش، وتمشت في الغرفة!. مهدت هذه التجربة «لمسز بيكر» الطريق إلى شفاء نفسها وشفاء الآخرين، وأكسبتها يقينا راسخا أن علتها لم تكن إلا ظاهرة عقلية، فحين امتلأ ذهنها بفكرة الصحة والقوة غدت صحيحة قوية.

تلك هي التجربة التي مكنت «ماري بيكر إيدي» من أن تصبح مبشرة بدين جديد، لعله الدين الوحيد الذي بشرت به امرأة، وذلك هو «العلم المسيحي».

ولعلك الآن أيها القارئ تقول لنفسك: «إن هذا الرجل، كارنيجى، قد انقلب مروجا لمبادئ «العلم المسيحي». كلا! فلست من أتباع العلم المسيحي، ولكني كلما امتدت بى الحياة ازددت اقتناعا بقوة الفكر، ومدى تأثيره علي الجسد. وأنا أعرف رجالا ونساء يمكنهم إقصاء القلق والمخاوف والأمراض، بل يمكنهم تحويل مجرى حياتهم تحويلا شاملا عن طريق أفكارهم، وقد رأيت بنفسي هذا التحويل يطرأ علي حياة بعض الناس، حتى أن مثل هذا التحول لم يعد يبدو لي مستغربا.

وقد حدث شيء من هذا النوع لطالب من طلبتي، يدعى فرانك هويلي من أهالي «سانت بول» بولاية مينيسوتا. حدثني فرانك بقصته فقال: كنت أقلق من أجل كل شئ. من أجل نحافتي... تساقط شعر رأسي... وكنت أخشى ألا أستطيع الزواج من الفتاة التي أريدها، ألا أحيا الحياة التي أشتهيها وكنت أقلق من أجل الأثر الذي أتركه في الناس، ومن أجل ظني أنني مصاب بقرحة في المعدة، ولم أستطع الاستمرار في عملي فتركته، وازداد توتري، حتى غدوت كمرجل يغلي وما له من صمام أمان! ثم آن للمرجل أن ينفجر فانفجر وأصبت بانهيار عصبي!. وأسأل الله

تعـالى أن يقيك الانهيـار العـصبي، فـمـا من ألم يدانى في قـسوته ومـرارته الألم العاصف الناشئ عن توتر الأعصاب:

كان الانهيـار العـصبي الذي أصـابني، من الشـدة بحيث لم أستطيع أن أكلم أحداً حتى من أهلي، ولم تعد لي سيطرة علي أفكاري، بل كان يتملكني خوف قاتل، حتى كنت أهب فزعا لأقل صوت أسمعه، وتجنبت الناس جميعا، وأصبحت أنفجر باكيا بين الحين والحين بغير سبب علي الإطلاق.

كانت أيامي المتوالية آنذاك، محنا متوالية، وأحسست أن البشر جميعا، بل العناية الإلهية أيضا، قد تخلت عني، حتى لقد خطر لي أن أقفز إلى النهر، فأضع حدا لهذا العذاب.

«غير أني قررت عوضا عن الانتحار، أن أرحل إلى فلوريدا، مؤملا أن أجد العون في اختـلاف المناظر فلما ارتقبت درجات القطار سلمني أبى مظروفا وأوصاني ألا أفـتـحـه حـتى أصل إلى فلوريدا، ووطئت قـدمـأي أرض فلوريدا في أوج مـوسم الاصطياف، فلم أهتد إلى غرفة واحدة خالية في فندق، ثم وفِّقت أخيرا إلى غرفة في «جراج»، وحاولت بعد ذلك، أن التحق بعمل علي باخرة شحن تعمل خارج «ميامى» ولكني لم أوفق، ومن ثم كنت أقضي الوقت كله علي الشاطئ. لقد عانيت في فلوريدا بؤسا أشد مما عانيت في بلدتي.

«وفتحت المظروف الذي أعطانيه والدي، وقرأت فيه:

«ولدى: إنك الآن علي بعد ١٥٠٠ ميل من بيتك، ومع ذلك لست تحس فارقا بين الحالتين هنا وهناك، أليس كذلك؟ أنا أعلم أن الأمر كذلك، لأنك أخذت معك، عبر هذه المسافة الشاسعة الشئ الوحيد الذي هو مرد كل ما تعانيه، ذلك هو نفسك! لا آفة البتة بجسمك أو عقلك، ولا شئ من التجارب التي واجهتها سقطت بك إلى هذه الهوة السحيقة من الشقاء، وإنما الذي تردى بك هو الاتجاه الذهني الذي واجهت به هذه التجارب فكما يفكر المرء يكون. فمتى أدركت ذلك يا بني، عد إلى بيتك وأهلك، فإنك يومئذ تكون شفيت».

«ولقد أهاجني خطاب والدي وأغضبني، فما كنت أبغى منه النصح والإرشاد وإنما كنت أطمع في الشفقة، والعطف، والرثاء، بل وصل بي الغضب إلى حد أن قررت ألا أعود إلى البيت قط. وفي تلك الليلة، وبينما أنا أذرع أحد شوارع ميامي، صادفت كنيسة في طريقي تقام فيها الصلوات، ولم تكن لي وجهة معينة، فقد وجدتني منساقا إلى داخلها لأستمع إلى المواعظ الدينية وكان عنوانها «هذا الذي يقهر نفسه، أعظم من ذاك الذي يفتح مدينة». وكأنما كان جلوسي في معبد من معابد الله، وإنصاتي إلى الأفكار نفسها التي ضمنها أبى خطابه تقال بصيغة أخرى، كالممحاة محت الاضطراب الذي يطغى علي عقلي. فقد أمكنني في تلك اللحظة، أن أفكر تفكيرا متزنا للمرة الأولي في حياتي. ولقد هالني إذ ذاك، أن أرى نفسي علي حقيقتها. نعم! لقد رأيتني أريد أن أغير الدنيا وما عليها، بينما الشئ الوحيد الذي كان في أشد الحاجة إلى التغير: تفكيري، واتجاه ذهني.

«وفي اليوم التالي حزمت أمتعتي، واتجهت إلى بلدتي. ولم يمض أسبوع بعد ذلك حتى عدت إلى عملي. ثم لم تمض بضعة أشهر، حتى تزوجت الفتاة التي خشيت أن أفقدها. وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجتي وخمسة أبناء. لقد لطف الله بي ماديا ومعنويا وأخرجني من هذه المحنة بسلام. وفي الوقت الذي دهمني فيه الانهيار العصبي كنت أشتغل حارسا ليليا أرأس ١٨ عاملا. أما اليوم فأنا مشرف علي مصنع لإنتاج الكرتون، وأرأس أكثر من ٤٥٠ عاملا. إن الحياة لتبدو لي الآن أمتع، وأحسب أنني الآن مقدر قيمة الحياة ونعمها. وإذا حاول الآن شئ من القلق أن يتسرب إلى نفسي كما يفعل مع كل نفس - فإني أقول لنفسي: اضبط اتجاهك الذهني، وسوف يسير كل شئ علي ما يرام.

«وإنني لا يسعني إلا أن أغبط نفسي مخلصا علي أنني أصبت بالانهيار العصبي!.. فقد تعلمت مدى سيطرة عقولنا علي أجسامنا، وفي استطاعتي الآن استنهاض أفكاري إلى العمل في صالحي - كما أنني أدرى الآن أن أبى كان علي حق حين قال: أن التجارب ليست هي سر مرضى، وإنما موقفي منها. واتجاهي الذهني حيالها هما سر ما أصابني».

تلك كانت التجربة التي عاناها «فرانك هويلي» ولعلك تقتنع بعدها بأن سلامة عقولنا، واستمتاعنا بالحياة، وتقديرنا لنعمها لا تعتمد علي ماهيتنا، أو علي مقدار ما نملكه وإنما تعتمد علي طبيعة اتجاهنا الذهني فحسب. ودعني أضرب لك مثلا آخر «جون براون» الذي أعدم شنقا لأنه احتل الترسانة في «هاربرز فيري» وحاول أن يحرض العبيد علي الثورة. لقد سيق إلى غرفة الإعدام، وجلاده إلى جواره، وكان الجلاد قلقا مهتاج الأعصاب، أما جون براون العجوز، فكان يشمله الهدوء والاطمئنان،.. وحين تطلَّع إلى قمم جبال «بلودج» في فرجينيا، هتف من أعماق قلبه: «يا لها من بلاد جميلة! إن الفرصة لم تسنح لي من قبل لأراها في اكتمال بهائها!».

أو خذ مثلا «روبرت فالكون سكوت» وأصحابه، وهم أول جماعة من الإنجليز ارتادت القطب الجنوبي. فلعل رحيلهم إلى القطب كان أقسى رحلة قام بها إنسان. فقد نفد طعامهم، ووقودهم، وعتادهم. ولم يمكنهم الاستمرار في السير بعد أن حاصرتهم عاصفة ثلجية هوجاء، ظلت تعصف بطرف الكون الجنوبي أحد عشر يوما بلياليها. وكان «سكوت» وصحبه يعلمون أنهم ملاقون حتفهم، وكانوا قد استحضروا معهم كمية من المخدر لمواجهة الموت، فما هي إلا جرعة كبيرة من المخدر يتناولها كل منهم حتى يستغرق بالتدريج في نوم لا يفيق منه أبدا.. لكنهم تجاهلوا المخدر، وماتوا وهم ينشدون الأغاني، والأهازيج المرحة! وقد علم الناس بميتتهم هذه من خطاب وجدته علي جثثهم المتجمدة قافلة استكشافية ارتادت القطب بعد ذلك بنحو ثمانية شهور! إننا لو استدعينا الأفكار البناءة، المشجعة، الهادئة، لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من لحظات حياتنا، حتى ولو كنا علي فراش الموت، أو مسوقين إلى حبل المشنقة.

وقد وقع الشاعر ملتون، برغم فقد بصره، علي هذه الحقيقة منذ ٣٠٠ عام مضت إذ قال:

«بإمكان العقل أن يخلق، وهو في مكانه مقيم جحيما من الجنة، أو نعيما من الجحيم».

ومن الأشخاص الذين تنطبق عليهم كلمات «ملتون» هذه، «نابليون»[1]، «وهيلين كيللر»[2].. لقد حصل «نابليون» علي أقصى ما يطمع فيه إنسان من المجد، والجاه، والسلطان، ورغم ذلك كله، فقد قال يوما في منفاه بجزيرة «سانت هيلانة»:

«إنني لم أذق في حياتي السعادة الحقة ستة أيام سويا!» في حين صرحت «هيلين كيللر» يوما – وهي العمياء، الصماء، البكماء - بقولها: «لقد استمتعت بمباهج الحياة، ونعمت بجمالها»! وإذا كان نصف قرن من الحياة علي هذه الأرض قد علمني شيئا، فذلك «هو أنه لا شئ علي الإطلاق يمكنه أن يواتيك بالراحة والاطمئنان سوى نفسك».. وأنا إذا أقول هذا، إنما أكرر ما سبق أن قاله «إيمرسون» في ختام مقاله الممتع عن «الثقة بالنفس»: «انتصارا سياسيا، أو ازديادا في دخلك، أو شفاء مريض عزيز عنك، أو عودة صديق حبيب إلى قلبك، أو أي عامل آخر من هذه العوامل «الخارجية» يبعث السرور في نفسك، فتحسب أن الأوقات السعيدة قد واتتك أخيرا ولكني أنصحك ألا تتمادى في هذا الظن، فلا شئ يمكنه أن يجلب لك السعادة الحقة إلا نفسك!».

وقد حذرنا، «ابكتيتوس»، الفليسوف الرواقي، بأن إزالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من إزالة أورام الجسد. ألقى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ ١٩ قرنا مضت، ومع ذلك فإن الطب الحديث يؤيده. فقد صرح الدكتور «ج. كابتى روبنسون» أن ٤ مرضى من كل ٥ ينزلون بمستشفي «جونز هوبكنز» يشكون أمراضا عضوية تدخلت في اجتلابها الأعصاب المتوترة، والضغط الداخلي. واستطرد الدكتور يقول: «ويمكن إرجاع تلك الأمراض عموما إلى عجز المرء عن المواءمة بين نفسه ومطالب الحياة أو مشكلاتها».

وقد اتخذ «مونتان» الفليسوف الفرنسي الكلمات التالية شعارا له في الحياة: «إن المرء لا تضيره الحوادث، وإنما الذي يضيره حقا هو تقديره للحوادث.. وتقديرنا

(١) نابليون بونابرت: «١٧٦٩ ـ ١٨٢١» قائد عسكرى شهير وإمبراطور فرنسي انتهى حكمه بهزيمة عسكرية نفي بعدها إلى جزيرة سانت هيلانة.

(٢) هيلين كيلر: «١٨٨٠ ـ ١٩٦٨» فقدت السمع والبصر في طفولتها وأصبحت من رموز الإرادة الإنسانية، حصلت على بكالوريوس علوم ودرست عدة لغات.

للحوادث أمر متروك لنا وحدنا».

ماذا تظنني - أيها القارئ - أحاول أن أقول؟.. أتراني أنصحك، متى غرقت في مشكلة من مشكلات الحياة، توترت لها أعصابك، واهتاجت لها خواطرك، وذهب لها تفكيرك كل مذهب، أن تتخير، بمحض اختيارك، الموقف الذهني الذي تقفه منها؟ نعم! هذا بالضبط ما أهدف إليه! ليس هذا وحسب، بل إنني سوف أبين لك هنا كيف تفعل هذا:

قال «وليم جيمس» العالم النفساني الذي لم يدانه أحد من العلماء في علم النفس العملي: «الذي يبدو لنا جميعا أن الفعل يعقب الإحساس. ولكن الواقع أن الفعل والإحساس يسيران جنبا إلى جنب... فإذا سيطرنا علي الفعل الذي يخضع مباشرة للإرادة. أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر علي الإحساس».

أو، بمعنى آخر يريد «وليم جيمس» أن يقول: ليس في استطاعتنا أن نغير شيئا من إحساساتنا بمحض إرادتنا، ولكن في استطاعتنا أن نغير أفعالنا، فإذا غيرنا أفعالنا، تغيرت إحساساتنا بطريقة إلية.

ويستطرد «وليم جيمس» فيقول: «وهكذا، فإن الطريق المفضية إلى السعادة - إذا افتقرت إلى السعادة - هي أن تبدو كما لو كنت سعيدا...».

هل وقفت علي السر الآن؟ إنه من البساطة بمكان. جربه بنفسك: ارسم علي وجهك ابتسامة عريضة، وأرجع كتفك إلى الوراء، واملأ رئتيك بالهواء، وغن مقطعا من أغنية، أو صفر بفمك إن كنت لا تستطيع الغناء، أوهمهم إن كنت لا تستطيع الصفير، وحينئذ سوف تدرك في فوراً، ما يعنيه «وليم جيمس».. وسوف ترى أن من المحال أن تبقى منقبضا كئيبا وأنت «تصطنع» السعادة!.

أعرف امرأة في كاليفورنيا - أمتنع عن ذكر اسمها - يمكنها أن تمحو شقاءها جميعا في ٢٤ ساعة لو أنها وقفت علي هذا السر. إنها أرملة عجوز - وهذا أمر يبعث علي الاكتئاب حقا - ولكن هل تراها حاولت قط أن تتكلف السعادة؟ كلا! إذ سألتها: «كيف حالك؟» أجابتك: «إنني بخير»، ولكن التعبير المرتسم علي وجهها، والبؤس المطل من عينيها، والنغمة التي تحملها كلماتها، كلها تصرخ فيك قائلة:

«يا إلهي! لو أنك فقط علمت بالأهوال التي مررت بها!» وإنها ليبدو عليها كأنها تلومك، لأنك تظهر السعادة في حضرتها! والواقع أن آلاف النساء أسوأ منها حالا. فقد ترك لها زوجها بعد وفاته، مالا، هو قيمة التأمين علي حياته، يكفيها لأن تعيش عيشة رغدة لينة، ما تبقى لها من العمر. ولها أبناء متزوجون يوفرون لها المأوى، ولكن قلما رأيتها تبتسم! إنها تشكو علي الدوام.. تشكو من أزواج بناتها وفظاظتهم وأنانيتهم.. ومن أن بناتها لا يقدمن لها الهدايا، بينما لها من مالها ما يغنيها عن معونة أي إنسان.. إنها علي الجملة، مبعث شقاء لنفسها ولعائلتها.

ولكن، هل كتب عليها أن تظل كذلك؟ هذا هو وجه الأسف! ففي استطاعتها، لو شاءت، أن تحيل نفسها من امرأة شقية تعسة كئيبة، إلى سيدة محبوبة، لطيفة المعشر، معززة من أفراد أسرتها. وكل ما يقتضيه الأمر أن تصطنع المرح، وأن توجه ما بقى في قلبها من حب إلى الناس، بدلا من أن تنفقه في الرثاء لنفسها، وبكاء حظها!.

وأعرف رجلا من انديانا، يدعى «هـ. ج. انجلرت» يرجع السبب الأول في بقائه إلى الآن علي قيد الحياة إلى وقوفه علي هذا السر. فمنذ عشرة أعوام خلت، مرض مستر انجلترت بالحمى القرمزية، فلما شفي منها أصيب بالتهاب في الكلي، وقد جرب كل صنوف الأطباء، بل المشعوذين أيضا، فلم يجد عند أحد منهم شفاء، ومنذ وقت قصير مضى، أصيب، فضلا عن هذا كله، بضغط الدم، وذهب إلى الطبيب، فقال له إن ضغط الدم بلغ حدا من ارتفاع خطير هو ٢١٤، وأنه يوالي الارتفاع، فعليه - والحالة هذه - أن يتأهب لملاقاة الموت!.

قال لي مستر انجلرت: «وعدت إلى بيتي في ذلك اليوم، فتحققت من أنني سددت أقساط التأمين علي حياتي، ثم سألت الله العفو والمغفرة عما بدر مني من ذنوب، واستغرقت في خواطري السوداء الكئيبة.

«لقد أشقيت كل إنسان.. أشقيت زوجتي وأهلي، وغرقت أنا نفسي في بحر من الشقاء قاع له. وانقضى أسبوع، وأنا أجتر خواطري الكئيبة، وفجأة قلت لنفسي: إنك تتصرف كأحمق. أنك قد لا تموت قبل سنة مثلا، فلماذا لا تحاول أن تعيش ما بقي

لك من العمر في سعادة ونعيم؟.

«وشددت كتفي، ورسمت ابتسامة علي وجهي، وجعلت أتظاهر كما لو كانت السعادة ملك يميني. وأعترف أنني صادفت بعض العناء أول الأمر، في تكلُّف السعادة. ولكني قسرت نفسي علي أن أكون مرحا، مسرورا.. ومنذ ذلك اليوم بدأت أستشعر تحسنا في صحتي، واستمر التحسن.

«واليوم، وقد انقضت أشهر طوال علي الموعد الذي كان يفترض أن أدفن فيه، أشعر لا بالسعادة، وبهجة الحياة فحسب، بل بالصحة والعافية أيضا، فقد شفيت من ضغط الدم وإني لأعلم شيئا واحدا علي اليقين، ذلك هو نبوءة الطبيب لي بوفاة عاجلة كادت تتحقق فعلا، لو أنني استسلمت للحزن والشقاء، ولكني منحت جسدي فرصة الشفاء، بأن غيرت اتجاهي الذهني من المرض إلى الصحة!».

هل لي إذا أن أسأل سؤالا: إذا كان مجرد تكلُّف السعادة، والتفكير في الصحة، يمكن إنقاذ حياة هذا الرجل، فلماذا نصبر، أنا وأنت، لحظة واحدة علي انقباضنا، وأحزاننا؟ لماذا نجعل أنفسنا، وكل من حولنا، أشقياء محزونين، بينما نستطيع جلب السعادة بمجرد اصطناعها؟

منذ عدة سنوات، قرأت كتابا صغيرا ترك في نفسي أثرا لا يمحى، عنوانه «كما يفكر الإنسان»، ومؤلفه هو «جيمس لين ألن». وقد جاء في هذا الكتاب:

«سيجد المرء متى غير اتجاهه الذهني حيال الأشياء والناس أن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير بمثله... دع إنسانا يغير اتجاه أفكاره، وسوف تملكه الدهشة لسرعة التحول الذي يحدثه هذا التغير في جوانب حياته المتعددة. إن القدرة الإلهية التي تكيف مصائرنا، موضوعة في أنفسنا، بل هي أنفسنا ذاتها، وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره، فكما أن المرء ينهض علي قدميه. وينشط. وينتج بدافع من أفكاره، كذلك يمرض، ويشفي بدافع من أفكاره أيضا».

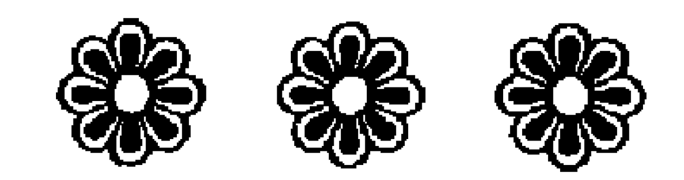
جاء في الكتاب المقدس، في «سفر التكوين» أن الخالق جل وعلا، وكل بالإنسان السيطرة علي الأرض وما فيها، وتلك منحة عظيمة، ولكن كل ما أطمع فيه أنا هو السيطرة علي نفسي وحسب.. السيطرة علي أفكاري، ومخاوفي، السيطرة علي

عقلي وروحي. والعجيب حقا أنني أعلم أن هذه السيطرة في متناول يدي وقتما أشاء، فما عليّ إلا أن أسيطر علي أفعالي، التي تسيطر بدورها علي إحساساتي.

دعنا إذن نذكر كلمات وليم جيمس هذه: «إن كثيرا مما ندخله في حساب الرذيلة، يمكننا تحويله لحساب الفضيلة إذا غيرنا اتجاهنا الذهني، وأحللنا الكفاح محل الخوف».

فلنكافح من أجل سعادتنا:

فلنكافح من أجل سعادتنا باتباع نهج من التفكير الإنساني السعيدة، وإليك هذا النهج، وعنوانه «لليوم فقط».. وقد أجداني هذا النهج كثيرا، حتى أنني طبعته ووزعته علي الناس بالمئات. لقد كتبه منذ ٣٦ عاما «سايبيل بارنريدج» ولو أننا، أنت وأنا، سرنا وفقا لهذا النهج، لخلصنا أنفسنا من القلق، وزدنا حظنا من الاستمتاع بالحياة.



الفصل الثالث عشر
الثمن الباهظ للانتقام

ذات ليلة كنت أخترق غابة «يللوستون» مع بعض أصحابي، ونصبنا مخيما تجاه غابة كثيفة الأشجار.

وفجأة برز لنا وحش الغابة المخيف: الدب الأسود. وتسلل الدب إلى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو أن خدم الفنادق المقامة في أطراف الغابة ألقوها هناك، وعندها كان «الميجور مارتنديل» أحد رواد الغابات المغامرين، يمتطي صهوة جواده، ويقص علينا أعجب القصص عن الدببة، فكان مما قال: إن الدب الأسود يمكنه أن يقهر أي حيوان آخر في العالم الغربي عدا الثور غالباً.. غير أني لاحظت تلك الليلة، أن حيوانا ضئيلا ضعيفا استطاع أن يخرج من مكمنه في الغابة، وأن يواجه الدب غير هيَّاب ولا وجل، بل أن يشاركه الطعام ذلك هو «النمس»[1].

ولا ريب في أن الدب يعلم أن ضربة واحدة من مخلبه القوي تمحو «النمس» من الوجود، فلماذا لم يفعل هذا؟ لأنه تعلم بالتجربة أن منازلة مثل هذا الحيوان الضئيل السريع العدو لن تعود بالضرر إلا عليه هو، فأكرم له وأليق بكبريائه أن يغض الطرف عنه.

ولقد تعلمت هذا أنا أيضا، فطالما ضيقت الخناق علي آدميين مثل هذا «النمس» فعلمتني التجربة المرة أن اجتلاب عداوة هؤلاء غير مجدية!.

إننا حين نمقت أعداءنا، فإنما نتيح لهم الفرصة للغلبة علينا.. الغلبة علي راحتنا وطعامنا، وصحتنا وسعادتنا، وإن أعداءنا ليرقصون طربا لو علموا كم يسببون لنا من القلق، وكم يقتصون منا! إن مقتنا لهم لا يؤذيهم هم، ولكنه يؤذينا نحن، يحيل أيامنا ولياليا إلى جحيم.

(١) النمس: حيوان صغير يشبه الفأر.

من تظنه قائل هذه العبارة؟ «إذا سولت لقوم أنفسهم أن يسيئوا إليك، فأمح من نفسك ذكراهم، ولا تحاول أبدا أن تنتقم منهم، فلو أنك اخترت الانتقام، لآذيت نفسك أكثر مما تؤذيهم»؟ إن هذه الكلمات تلوح. كما لو كانت صادرة من فيلسوف مثلي يحلق بذهنه في أجواز الفضاء، ألا ترى ذلك؟ ولكن الأمر على العكس! فقد نشرت هذه الكلمات في أحد المنشورات التي توزعها إدارة البوليس في مدينة «ميلووكي»!.

فكيف تؤذيك محاولة الانتقام؟ بطرق عدة... فهي قد تودي بصحتك كما ذكرت مجلة «لايف»! إذ قالت: «إن أبرز ما يميز الذين يعانون ضغط الدم، هو سرعة انفعالهم، وامتثالهم للغيظ والحقد».

ومن ثم، فأنت ترى أن المسيح عليه السلام، حين قال: «أحبوا أعداءكم» لم يكن يبغي تقويم الأخلاق وحسب، وإنما كان يريد تقويم الأبدان أيضا، وفقا لمبادئ الطب الحديث. وحين نصح بأن يعفو المرء «إلى سبعين مرة سبع مرات» فإنما كان يبين لنا كيف نتجنب ضغط الدم، واضطراب القلب، وقرحات المعدة، وغيرها من الأمراض.

أصيبت إحدى معارفي أخيرا بداء القلب، فكان ما نصحها به الأطباء هو ألا تدع إلى الغضب سبيلا إليها مهما كان السبب، فالأطباء يعلمون أن من يشكو داء القلب قد تكفي غضبة واحدة لقتله، بل إن نوبة من الغضب قد قضت فعلا على حياة صاحب مطعم في بلدة «سبوكين» بولاية واشنجتون منذ بضعة أعوام، وأمامي الآن رسالة من «جير سوار ثواب»، رئيس البوليس في بلدة «سبوكين» يقول فيها: «منذ بضعة أعوام، توفي «وليم فالكابر»، البالغ من العمر ٦٨ عاما، وهو صاحب مطعم هنا في سبوكين، لأنه اندفع إلى الغضب حين أصر طاهيه على أن يتناول القهوة في فنجانه - أي فنجان سيده! - فقد أثارت هذه الفعلة غضب صاحب المطعم، حتى أنه اختطف مسدسا وراح يطارد الطاهي قاصدا قتله، ولكنه خر ميتا بالسكتة القلبية، وما زالت يده قابضة على المسدس! وقد ورد في تقرير الطبيب الشرعي أن الغضب هو الذي سبب وفاته الفجائية».

وحين قال السيد المسيح عليه السلام: «أحبوا أعداءكم» فقد كان أيضا يعلمنا كيف نهتم

بتجميل مظاهرنا. فإني أعرف نساء - ولا شك أنك تعرف مثلهن - اكتست وجوهون بالتجاعيد وانقلبت سحنتهن فغدت بغيضة منفرة، لا لشئ إلا لدأبهن علي الغضب والانفعال، وليس ثمة وسيلة من وسائل التجميل المعروفة، تستطيع أن تعيد النضرة والجاذبية إلى وجوههن، مثل قلب عامر بالعفو، والرقة، والحب.

إن الكراهية تحطم قابليتنا للاستمتاع بمأكلنا، وفي ذلك يقول الكتاب المقدس: «لقمة يابسة ومعها سلامة خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام» «أمثال سليمان ١٧٠».

ألا تمتلئ نفوس أعدائنا سرورا وارتياحا إذ هم علموا أن كراهيتنا لهم ترهقنا، وتحطم أعصابنا، وتشوه مظاهرنا، وتبعث الاضطراب في قلوبنا، وربما قصرت آجالنا، فإذا لم نستطع أن نحب أعداءنا فلا أقل من أن نحب أنفسنا، فلا نعطي لأعدائنا فرصة السيطرة علي سعادتنا، وصحتنا، ومظهرنا، وفي ذلك يقول شكسبير:

«لا تنفخ لعدوك نارا أو تزد جذوتها!».

«فقد تؤذيك أنت من النار لفحتها!».

عندما نصحنا المسيح أن نعفو «إلى سبعين مرة سبع مرات» فإنما كان ينصحنا بإقامة معاملتنا مع الناس علي أسس متينة قوية. وأمامي الآن خطاب تلقيته من «جورج رونا» ببلدة «أبسالا» بالسويد يقص فيه علي قصة عجيبة، كان «جورج رونا» يشتغل محاميا في «فيينا» ولكنه هرب إلى السويد خلال الحرب العالمية الثانية، ولم يكن لديه مال، ومن ثم فكان في أشد الحاجة إلى عمل، ولما كان ملما بعدة لغات، فقد رغب في العمل وكيلا لبعض الشركات التي تشتغل بالتصدير والاستيراد. وقد أجابت معظم الشركات التي كتب إليها يطلب عملا بألا حاجة بها إليه في الوقت الحاضر نظرا لظروف الحرب، وأنها احتفظت باسمه لحين الحاجة إليه.. ولكن شخصا واحدا أرسل إلى «جورج رونا» خطابا مختلفا يقول فيه: «مخطئ فيما توهمته عن حقيقة عملي.. بل أنك مخطئ وأحمق معا.. وحتى لو كانت بي حاجة إليك لما اخترتك أنت بالذات. فأنت لا تجيد كتابة السويدية، وقد كان خطابك حافلا بالأخطاء»! وعندما قرأ «جورج رونا» هذا الخطاب استشاط غضبه، وثارت عواطفه وهمَّ بأن يكتب إلى هذا الرجل خطابا قدَّر أنه سيقتله غيظا. ولكنه توقَّف برهة،

وقال لنفسه: «انتظر لحظة! من يدريني أن هذا الرجل ليس على صواب إنها ليست لغتي الأصلية، ومن ثم فمن المحتمل أن أخطئ دون أن أفطن إلى أخطائي، فإذا كان الأمر كذلك فلابد من استزادة معرفتي بهذه اللغة قبل أن أسعى للحصول على عمل، وكون هذا الرجل عبر عن نفسه بطريقة أثارتني، لا يغير شيئا من امتناني له، إذ دلني على موطن الضعف في.. ولهذا يجب أن أشكره على صنيعه».

ومن ثم مزق «جورج رونا» الخطاب الحافل باللوم والتقريع الذي كان قد أعده وكتب بدلا منه، يقول: «سيدي المحترم: كان جميلا منك أن تتكلف عناء الكتابة إلى وبخاصة أنك لست في حاجة إلى خدماتي، وإنه ليؤسفني أشد الأسف أنني أخطأت فهم حقيقة الشركة التي تتشرف برئاستكم، ومبعث هذا الخطأ أنني استفسرت عن عدد من الشركات لأعرض عليها خدماتي، فأعطاني اسمكم بوصفكم علما من أعلام الميدان الذي تشتغلون فيه. والحق أنني لم أفطن إلى الأخطاء اللغوية التي وقعت فيها، ولذلك أشعر بالخزي والأسف، وسوف أعكف على التمكن من اللغة السويدية، وسأحاول في المستقبل تصحيح أخطائي لأكون عند حسن ظنك بي. وفي الختام أود أن أشكرك على أن هيأت لي فرصة الأخذ بأسباب التحسن والتقدم».

ولم تمض أيام حتى تلقى «جورج» خطابا من هذا الرجل يسأله فيه أن يحضر لمقابلته، وذهب رونا لمقابلته.. وحصل على عمل لديه!.. لقد اكتشف «جورج رونا» بنفسه أن جوابا لينا يمكنه أن يدرأ الحقد والغضب.

وقد لا نكون جميعا من عفة النفس بحيث يسعنا أن نحب أعداءنا، فلا أقل، والحالة هذه، من أن نحبهم رفقا بصحتنا وسعادتنا نحن، فهذا ولا شك أولى بالعقل الراشدين، وقد قال كونفشيوس[1]: «لا يضيرك سب ولا ذم، وإنما يضيرك أن تفكر فيها!» سألت مرة «جون أيزنهاور» نجل الجنرال «دوايت أيزنهاور» هل ينفعل أبوه أو يغضب، فأجاب: «كلا! أنني ما رأيت أبي يفكر في خصومه لحظة واحدة».

وهناك قول قديم مأثور، مؤداه أن الأحمق هو من يغضب، أما العاقل فهو الذي

---

(١) كونفوشيوس: فيلسوف صيني شهير ولد عام ٥٥١ قبل الميلاد ويعتبر أحد مؤسسي الديانات غير السماوية، وقد استمرت فلسفته تحكم العقل الصيني اكثر من ألف عام.

«يرفض» أن يغضب! وتلك بالضبط كانت السياسة التي اتبعها «وليم جاينور» عمدة نيويورك الأسبق. فقد حملت عليه الصحافة الصفراء حملة شعواء استفزت رجلا معتوها فأطلق عليه الرصاص وأوشك أن يقتله، وبينما العمدة ممدد علي فراشه يصارع الموت، كان يقول: «في كل ليلة أغفر كل شئ وأعفو عن كل إنسان»! أتراه كان مثاليا، مغاليا في المثالية؟ أم رقيقا متناهيا في الرقة؟ إذا كنت تراه هذا أو ذاك، فلنبتغ المشورة عند الفليسوف الألماني العظيم «شوبنهور»[1]، مؤلف كتاب «دراسات في التشاؤم» فقد كان شوبنهور ينظر إلى الحياة علي أنها «مغامرة عقيمة أليمة» وكان اليأس يغمره من قمة الرأس إلى أخمص القدم، وبرغم ذلك فقد هتف يوما في غمرة إليأس: «من الممكن ألا يجتلب أحدا عداء أحد»!.

وقد سألت «برنارد باروتشى» - الرجل الذي كان مستشارا لستة من رؤساء جمهورية الولايات المتحدة، ولسن، وهاردنج، وكولدج، وهوفر، وروزفلت، وترومان - سألته هل انزعج يوما لحملات أعدائه عليه، فأجاب: «إنني لا أسمح لأحد بأن يزعجني» ولا يسع أحد أن يزعجنا، أنت، وأنا، إذا لم نسمح له نحن بذلك.

لطالما أوقد الإنسان الشموع، علي مر العصور، تحية لذكرى أفراد تشبهوا بالسيد المسيح، فلم يحملو ضغينة لأعدائهم. وكثيرا ما وقفت في حدائق «جاسير» في كندا أسرح الطرف في أروع الجبال الراسيات في العالم الغربى طرأ وهو جبل مهيب الطلعة، بهي المنظر، أطلق عليه اسم «أديث كافل». تلك الممرضة الإنجليزية التي سيقت تحيط بها هالة القديسين الأبرار إلى حتفها رميا بالرصاص علي أيدي الجنود الألمان في الثامن عشر من أكتوبر عام ١٩٣٩م. وما كانت جريمتها غير أنها آوت في بيتها الذي اتخذته مقاما في بلجيكا، عددا من الجنود الإنجليز والفرنسيين، وأطعمتهم وداوتهم، ومدت لهم سبيل الفرار إلى هولنده.

وعندما دخل القس الإنجليزي إلى السجن الحربي الذي زج بها فيه، في بروكسل، ساعة احتضارها، لم تنطق إديث كافل إلا بعبارة واحدة حفرت فيها بعد علي رقائق البرونز، وصور الجرانيت، وهي: «إن الوطنية وحدها لا تكفي، بل يجب أيضا ألا

---

(١) آثرشوبنهور: «١٧٨٨ ـ ١٨٦٠» فيلسوف ألماني شهير عرف بنزوعه نحو التشاؤم.

نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان». وبعد مضي أعوام نقل جثمانها إلى انجلترا، وأقيمت مراسم الاحتفال به في كاتدرائية «وستمنستر». واليوم ينتصب تمثال من صخر الجرانيت في مواجهة «متحف الصور الوطنى بلندن» تخليدا لذكرى هذه المرأة الخالدة التي قالت يوما: «إن الوطنية وحدها لا تكفي، بل يجب أيضا ألا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان».

وإحدى الطرق المؤدية إلى العفو عن أعدائنا، أن ننشغل بقضية أكبر من دائرتنا الخاصة، وعندئذ لن نبالى شيئا بما يصيب أشخاصنا من إساءة أو عداوة، لأننا نكون مهتمين إذ ذاك بقضيتنا العظمى، ولا شئ غيرها. ولأضرب لك مثلا تلك الفاجعة التي أوشكت أن تحدث في غابات الصنوبر بولاية مسيسبي عام ١٩١٨. فقد أوشك «لورانس جونز»، وهو زنجي يشتغل مدرسا وواعظا. أن يشنق علي قارعة الطريق!.

ففي تلك الفترة التي تميزت بجيشان العواطف وتوتر الأعصاب خلال الحرب العالمية الأولي، سرت إشاعة في مقاطعة المسيسبي مؤداها أن الألمان يؤلبون الزنوج علي البيض، ويحضونهم علي الثورة، وكما أسلفت كان «لورنس جونز» زنجيا، ومن ثم أشيع عنه بأنه يساهم في حض بني جنسه علي الثورة. فقد سمعه قوم من البيض، خارج الكنيسة التي يخطب فيها يقول: الحياة معركة يتحتم فيها علي كل زنجي أن ينتضى «سلاحه» و «يقاتل» من «أجل بقائه»!.

«سلاح»؟! «قتال»؟! هذا يكفي!.. وتسلل القوم الذين استمعوا إلى كلام الواعظ الزنجي، فجمعوا جمهورا كبيرا عادوا به إلى الكنيسة، وقبضوا علي الواعظ وأحاطوا رقبته بحبل غليظ، وجروه في الطريق مسافة ميل ثم وضعوه فوق منصة خشبية مرتفعة، تمهيداً لشنقه ثم إحراق جثته. وفجأة قال قائل منهم: «فلنر أن كان لدى هذا الزنجي ما يقوله، دفاعا عن نفسه.. فليتكلم قبل أن يموت».

وتكلم لورنس جونز وهو واقف علي المنصة العالية، وحبل المشنقة حول رقبته.. تكلم دفاعا عن نفسه وعن «قضيته». كان قد تخرَّج في جامعة «أيوا» عام ١٩٠٧ وقربته أخلاقه الدمثة، واجتهاده الدراسي، وبراعته في الموسيقى، من قلوب زملائه وأساتذته علي السواء. وبعد تخرجه رفض عملا عرضه عليه صاحب فندق، كما

رفض، بعد ذلك، عرضا من مالي كبير بمواصلة دراسة الموسيقى علي نفقته، لأنه كان مشغول النفس بقضية يريد أن يكرس لها حياته: لقد قرأ سيرة «بوكر. ت واشنجنطون» فألهمته السيرة أن يكرس حياته لتعليم الفقراء والأميين من بنى جنسه. ومن ثم قصد إلى أشد بلدان الجنوب تأخرا وانحطاطا وهي بلدة تبعد ٢٥ ميلا جنوبي مدينة جاكسون بولاية المسيسبي ورهن ساعة يده لقاء دولار واحد و ٦٥ سنتا، وأسس بهذا المبلغ التافه مكاناً في العراء، وسط الغابات، وجعل مكتبه من جذع شجرة مقطوعة.. وحين تكلم لورانس جونز، في تلك الليلة، وحبل المشنقة حول رقبته، قال للجمهور الغاضب المتلف حوله: إنه كافح من أجل تعليم الأميين من بنى جنسه، بنين وبنات، وتدريبهم علي أعمال الفلاحة، والصناعة، والطهو، وتدبير المنازل ثم تحدث عن الرجال البيض، الذين ساندوه في كفاحه علي تأسيس «مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية»، فأمدوه بالأراضي، والأخشاب والأبقار، والمال، ليتسنى له الاستمرار في رسالته التعليمية!.

وإذ تكلم «لورانس جونز» في تلك الليلة، ببيان مؤثر، وبلاغة خلابة، لا دفاعا عن نفسه، وإنما عن رسالته التي كرس لها حياته، بدأ الجمهور الغاضب يلين، وأخيرا صاح عضو متقاعد في حكومة الاتحاد، كان يقف في ذاك الحشد: «أعتقد أن هذا الرجل يقول الصدق. فأنا أعرف الرجال البيض الذين عدد الآن أسماءهم، أنه يقوم بعمل عظيم، وأرى أننا ارتكبنا خطأ جسيما. ينبغي علينا أن نساعده لا أن نعدمه». وخلع العضو المتقاعد قبعته، وبسطها في يده، وراح يطوف علي الجمهور المحتشد، فجمع فيها ٥٢ دولارا ٤٠ سنتا، تبرع بها للمدرس الزنجي، أولئك الناس أنفسهم الذين تجمهروا ليشنقوه، تقديرا منهم للرسالة الإنسانية!.

ولقد سئل لورنس جونز، بعد نجاته من تلك المحنة بسلام، هل امتلأ حقدا علي أولئك الذين جروه في الطريق ليشنقوه ويحرقوه، فأجاب بأنه كان مشغولا بقضيته العظمى عن الحقد! وكان مما قاله: «ليس لدى وقت للمقت، ولا للحقد، ولا يستطيع إنسان أن يضطرني إلى هذا الدرك الأسفل لكي أكرهه!».

ومنذ تسعة عشر قرنا خلت، أشار «أبكتيتوس»[1] إلى أننا نحصد ما نزرع، وأن الأقدار تتقاضى منا، ثمن الشرور التي نزرعها. ثم قال: «عاجلا أو آجلا سيدفع المرء ثمن ما ارتكبه من الشرور. فمن ذكر ذلك، فإنه جدير ألا ينقم علي أحد، أو يلوم أحداً، أو يكره أحدا».

لعل أحدا ممن أنجبتهم أمريكا في تاريخها جميعا، لم يلق من الإيذاء والمقت والخديعة مثلما لقيا لنكولن[2]! ورغم ذلك فإن لنكولن، كما يقول عنه «هندرون» «لا أظنه عزل رجلا من عمله لأنه كان عدوا له، أو لأنه يكرهه»!.

بل الواقع أن لنكولن أوذي، وأسئ إليه علي يد رجال قلدهم فيما بعد مناصب ذات وجاهة وسطوة، أمثال كامليلان، وسيثوارد، وستانتون، وتشيسن. فإن لنكولن كان يرى - كما يقول هندرون - أنه «لا ينبغي لرجل أن يمتدح أو يذم علي عمل يؤديه، لأننا جميعا مسخرون في أيدي الظروف، والأقدار، والبيئة، والتعليم، والعادات المكتسبة، والوراثة التي تطبع الناس بطابعهم الحاضر، وتلصق بهم هذا الطابع إلى الأبدا».

ويحتمل أن لنكولن كان مصيبا. فلو أننا، أنت وأنا ورثنا المميزات الجسمانية، والذهنية، والعاطفية التي ورثها أعداؤنا، فالأرجح أننا كنا نصبح علي مثالهم تماما. وقد اعتاد «كلارنس وارد» أن يقول: «بدلا من أن نمقت أعداءنا دعنا نشفق عليهم، ونحمد الله علي أنه، سبحانه، لم يخلقنا علي غرارهم. وبدلا من أن نصب الاتهامات، وألوان الانتقام علي رءوس أعدائنا، دعنا نشملهم بالرحمة، والشفقة، والمعونة، والعفو».

لقد نشأت في عائلة اعتاد أفرادها قراءة آيات من الكتاب المقدس كل ليلة، ثم الركوع علي الأرض لتقديم الشكر لله. ولا يزال يتردد في سمعي صوت أبي، في ذلك البيت الريفي في ولاية ميسوري، وهو يتلو قول المسيح: «أحبوا أعداءكم، وباركوا

---

(١) ابكتيتوس: «حوالي ٥٥م - ١٣٥م» فيلسوف يوناني أنشأ مدرسة فلسفية وركز اهتمامه على الموضوعات العملية. ترك أثراً كبيراً في الفكر الفلسفي المسيحي.

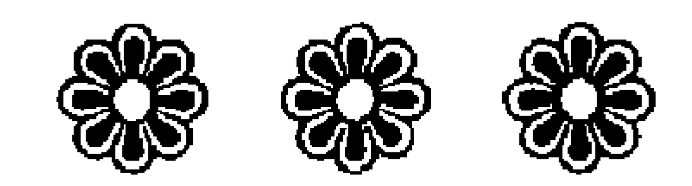
(٢) أبراهام لنكولن: «١٨٠٩ - ١٨٦٥»، الرئيس السادس عشر لأمريكا نشبت في عهده الحرب الأهلية الأمريكية كما كان صاحب قرار إلغاء الرق بأمريكا عام ١٨٦٣.

لاعنيكم، وأحسنوا! إلى مبغضيكم، وصلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويضطهدونكم».

وقد حاول أبي أن يعيش وفق هذا المبدأ الذي استنه المسيح عليه السلام، فأفاد من ذلك طمأنينة وسلاما، طالما بحث عنهما ملوك متوجون دون طائل.

وإذا، فكي تتخذ اتجاها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة والسعادة أذكر القاعدة رقم «٢»:

لا تفكر في الانتقام من أعدائك، فإنك، بذلك تؤذي نفسك أكثر مما تؤذيهم. وافعل مثلما يفعل الجنرال أيزنهاور: لا تضيع لحظة واحدة في التفكير في أولئك الذين تبغضهم.



الفصل الرابع عشر
لا تنتظر الامتنان من أحد

قابلت أخيرا في تكساس رجل أعمال كان يغلي كالمرجل من شدة الغضب. وقد قيل لي قبل أن ألقاه، إنه سيكشف لي عن همه بعد ربع ساعة من لقائه، وقد فعل!.. أما تاريخ الحادثة التي أثارته إلى هذا الحد، فيرجع إلى ١١ شهرا مضت، ورغم ذلك فما زال يغلي غضبا منها، ولا يتكلم إلا عنها. وإليك تفصيل هذه الحادثة: لقد منح موظفيه، وعددهم ٣٤ موظفا، مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد، قدرها ١٠,٠٠٠ دولار - أي بمعدل ٣٠٠ دولار تقريبا لكل منهم - فلم يقدم له أحد منهم كلمة امتنان واحدة! قال لي هذا الرجل: «أتحسر علي كل سنت أعطيته لهؤلاء الجاحدين!».

قال كونفوشيوس: «الرجل الغاضب ممتلئ سما»، وهكذا كان ذلك الرجل، حتى أنني رثيت لحالة! كان في نحو الستين من عمره، وشركات التأمين تقدر أننا - في هذا السن - نعيش أكثر بقليل من ثلثي الفرق بين سننا الحالية وسن الثمانين، وقياسا علي هذا، كان أمام هذا الرجل - علي أحسن تقدير - نحو ١٤ أو ١٥ سنة ليحياها، ورغم هذا، فقد ضيع سنة علي الأقل من هذا العمر القليل الذي تبقى له، في التحسر علي حادثة وقعت وانقضت!.

وكان في مقدور هذا الرجل، بدلا من أن يغضب أو يجتر الحسرة والمرارة، أن يسائل نفسه: لماذا لم يقدم له أحد من مرؤوسيه كلمة امتنان؟ ولماذا قابلوا منته بكل هذا الجحود؟ فلعله يتبين أنه لم يوف حقهم من الأجر، أو لعله أرهقتهم بما هو فوق طاقتهم من العمل، أو لعلهم لم ينظروا إلى منحة عيد الميلاد علي أنها هدية، بل نظروا إليها علي أنها حق مكتسب، أو لعله كان فظا متعجرفا حتى أن أحدا موظفيه لم يجرؤ، أو لم يهتم بشكره، ولعلهم أدركوا أنه وهبهم هذه المنحة بدلا من أن تأخذها الضرائب، وأن هذه المنحة كانت ستخرج من جيبه علي أي حال!.

ويجوز من ناحية أخرى، أن موظيفه كانوا أنانيين سيئ الأدب.. يجوز هذا، ويجوز ذاك، فليس لي علم بالحقيقة أكثر مما لك، ولكن الذي أعلمه أن الدكتور «صمويل جونسون» كان صادقا في قوله: «الشكر ثمرة لا تنضجها إلا الرعاية الفائقة، ولذلك لا تجدها عند كل الناس!». وهذا هو الهدف الذي أسعى إليه: فهذا الرجل ارتكب خطأ لأنه انتظر الامتنان وتوقَّعه، فبرهن بهذا علي أنه جاهل بالطبيعة الإنسانية.

لو أنك أنقذت حياة رجل، أتراك تنتظر منه الشكر؟ قد تفعل أنت، ولكن «صمويل لايبيتز»، الذي كان محاميا. ثم قاضيا، أنقذ ٧٨ رجلا من الكرسي الكهربائي، فكم من هؤلاء تظن عبر له عن الامتنان؟.. لا أحدا!.

ولقد شفي المسيح عليه السلام، عشرة من المفلوجين في يوم واحد، فكم من هؤلاء عبر عن امتنانه له؟ واحد فقط!. أما التسعة الباقون فقد انصرفوا دون كلمة شكر!.

حدثني «تشارلي شواب»، أنه أنقذ مرة صرافا في بنك، خسر في مضاربات البورصة أموالا تخص البنك، فدفع له شواب المال المفقود، وبهذا أنقذه من السجن، فهل شكره الصراف؟ نعم! شكره يومئذ، ولكنه ما لبث أن راح يحمل عليه، ويكيل له السباب ألوانا!.

ترى لو أنك أعطيت أحدا من أقربائك مليون دولار، هل تنتظر منه الامتنان؟ لقد منح أندرو كارينجي أحد أقربائه مليون دولار، ولو قدر له أن ينفض عنه غبار الموت بعد ذاك بزمن، لروَّعه أن يجد قريبه يسبه ويلعنه! لماذا؟ لأن كارينجي وهب الجمعيات الخيرية ٣٦٥ مليونا من الدولارات. ووهب قريبه هذا مليونا واحدا!.

إن الطبيعة الإنسانية لم تزل هي الطبيعة الإنسانية، والأرجح أنها لن تغير أبد الآبدين. فلماذا لا نقبلها علي علاتها؟ ولماذا لا نكون واقعيين، كما كان الإمبراطور الروماني «ماركوس أوريليوس»[1] الذي كتب في يومياته يقول: «سألتقي في هذا اليوم أشخاصاً أنانيين، جاحدين، ولكن هذا لن يدهشني، أو يثير حفيظتي، فأنا لا أكاد أتصور عالما يخلو من هؤلاء الناس» فلماذا نتحسر علي ضياع الامتنان، وتفشي

(١) ماركوس أوريليوس: «١٢١م - ١٨٠م» حكم الامبراطورية الرومانية من عام ١٦١ حتى وفاته كما ترك كتاباً مهماً عنوانه «التأملات» وكان من أهم الفلاسفة الرواقين.

الجحود بين الناس؟ أنه لأمر طبيعي أن ينسى الناس واجب الشكر، فإذا توقعنا الشكر وانتظرناه، فنحن جديرون بأن نجر علي أنفسنا ما هي في غنى عنه من المتاعب.

أعرف سيدة في نيويورك لا تتوقف عن الشكوى من أن أحد من أقاربها لا يريد أن يؤنس وحدتها. ولهم العذر! فلو أنك زرتها، لقضيت الساعات الطوال وهي تقص عليك ما قدمت لابنتي أختها حين كانتا طفلتين، لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة، والنزلات المعدية والسعال، وكفلتهما سنوات طوالا، وأرسلت إحداهما إلى مدرسة تجارية، وزوجت الأخرى، فهل ابنتا أختها تأتيان لزيارتها شكرا وامتنانا؟ نعم! تأتيان أحيانا، مدفوعتين بالإحساس بالواجب، ولكنهما تكرهان هذه الزيارة! فإن خالتهما دائماً تغمزهما بالعتاب المقنَّع، وتلمزهما باللوم المقنَّع! وحينما عجزت هذه المرأة عن إلجاء ابنتي أختها إلى زيارتها أصابها مرض القلب!.. أترى مرض القلب هذا كان حقيقيا؟ نعم! لقد قال الأطباء إن لها «قلبا عصبيا» ومن ثم فلا حيلة لهم فيه.

إن ما تحتاج إليه هذه المرأة حقيقة، ليس الحب، والرعاية، والحنان، ولن تظفر هذه السيدة قط بالحب. ما دامت تطلبه، وتنتظره، وإنما تظفر به حين تكف عن المطالبة به، وتشرع هي في إغداقه دون أن تنتظر له استجابة؟

أتراني أقدم نصائح مثالية نظرية؟ كلا فما هذه إلا طريقة عملية يسعنا - أنت وأنا - بواسطتها أن نحصل علي السعادة المنشودة. وقد رأيت أن هذه الطريقة تؤتي ثمارها في محيط عائلتي نفسها، فقد كان أبي وأمي شغوفين بمساعدة المحتاج، والعطف علي المحروم، وبرغم أننا كنا فقراء، غارقين دواما في الديون إلى آذاننا، إلا أننا كنا نرسل الهبات كل عام إلى أحد ملاجئ الأيتام في «أيوا»، ولم يزر أبي ولا أمي، هذا الملجأ قط، والأرجح أن أحدا لم يشكرهما علي كرمهما - اللهم إلا من طريق المكاتبات - وبرغم ذلك فقد كان يكفي أبي وأمي سعادة أنهما يبذلان العطايا دون انتظار الجزاء.

وحينما كبرت، وخرجت من بيت أبوي، اعتدت أن أرسل إليها مبلغا من المال كلما حان عيد الميلاد، وأوصيهما بأن يرفها عن نفسيهما قليلا. ولكنهما قلما عملا

بنصيحتي. فمتى ذهبت إليهما ليلة عيد الميلاد، حدثني كلاهما، عن فحم الوقود، وأصناف البقالة التي أهدياها إلى رجل بائس في البلدة يعول كثيرا من الأولاد بقليل من المال؟

كان أبي وأمي يطيران فرحا بمنح العطايا، ولم ينتظرا قط عليها منة ولا شكرا.

وأحسب أن والدي يكاد ينطبق عليه وصف أرسطو للرجل المثالي: «الرجل المثالي يستمد السعادة من إسداء المعروف إلى الآخرين ولكنه يشعر بالخزي حين يسدى إليه الآخرين معروفا، فإن من دلائل رفعة الشأن أن يؤدى المرء صنيعا ومن دلائل ضعة الشأن أن يتلقى المرء صنيعا».

ومن ثم إذا أردنا السعادة، فلنكف عن التفكير في الشكر أو انتظاره، ولنعط بقصد الإعطاء ذاته.

إن الآباء ما برحوا علي مر العصور يشدون شعرهم حنقا من جحود أبنائهم، حتى أن «الملك لير» صرح - علي لسان شكسبير - قائلا: «ليس أشد إيلاما من ناب حية رقطاء غير ابن جحود! ولكن.. كيف بالله يشكر الأبناء ما لم نعودهم نحن الشكر؟ إن الجحود فطرة، مثله مثل الأعشاب الفطرية. والشكر كالزهرة لا ينبتها إلا الري والسقيا فإذا لم نعوِّد أبنائنا إجزال الشكر للآخرين، فكيف ننتظر منهم أن يشكرونا نحن؟

وأحسب أن خالتي «فيولا ألكسندر» مثل رائع للمرأة التي لم تشك قط من جحود أبنائها.. وما زلت أذكر، منذ كنت طفلا، أن خالتي فيولا كانت تدعو أمها إلى بيتها لتحيطها بأسباب الحنو والرعاية، وكذلك كانت تدعو حماتها، وفي وسعي أن أغمض عيني وأتصور هاتين السيدتين العجوزتين جالستين إلى المدفأة في بيت خالتي الريفي تتبادلان الحديث في صفاء وانسجام، وبدهي أنهما كانتا تسببان إزعاجا كثيرا لخالتي، ولكنها لم يظهر عليها قط شئ من الانزعاج فقد كانت تحبهما وتضيفهما علي الرحب والسعة رغم أن لها ستة أبناء هم أولي برعايتها واهتمامها. والمهم في الأمر أن خالتي لم تكن ترى في صنيعها ما يستحق الشكر أو الجزاء.

ترى أين تعيش خالتي فيولا الآن؟ لقد ترملت منذ ٢٠ عاما، ولديها الآن خمسة

أبناء متزوجون، ولكل منهم بيته الخاص، وكل منهم يود لو تقيم أمه معه. إن أبناءها يحبونها بشدة، ولا يشبعون قط من رؤيتها! أيعد هذا من قبيل الشكر؟ كلا! إنما هو الحب المجرد، فقد تربى هؤلاء الأبناء في صباهم في بحبوحة من حنان أمهم وحبها، فلما انعكس الوضع، واحتاجت أمهم الحب والحنان أحاطوها بهما.

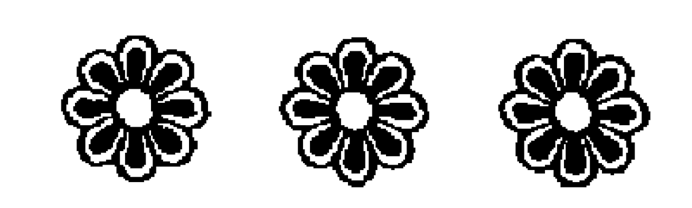
ودعنا بعد ذلك نقول لك مرة ثانية: إن تعود أبناءنا الشكر. يقتضيا أن نبدأ بأنفسنا فنكون شاكرين، ودعنا نذكر «أن للجرار الصغيرة آذانا طويلة»، فلنزن كل كلمة نقولها أمام أطفالنا، ولنطلقها بحساب. مثال ذلك عندما نوشك، في المرة القادمة، أن نقلل من صنيع أحد أمام أبنائنا، فلنكف عن الكلام ولنحذر من أن نقول: «أنظر إلى هذه الهدية التي أرسلتها فلانة بمناسبة العيد! لقد حزمتها بنفسها. أن هذه الهدية لم تكلفها شيئا!» فقد يبدو هذا القول تافها في نظرنا، ولكن أطفالنا ينصتون لما نقول، ويتطبعون به. والأفضل، حينئذ، أن نقول: «لقد قضت فلانة، ولا ريب، زمنا طويلا تحاول أن تعد هذه الهدية لنا. أليس هذا جميلا منها؟ دعنا نرسل لها كلمة شكر» عندئذ يتشبع أطفالنا، دون وعي منهم، بعادة الامتنان والثناء.

فلكي تتجنب القلق بسبب الجحود الذي أصابك، إليك القاعدة رقم «٣»:

«١» بدلا من أن يقلقنا الجحود، دعنا نتقبله علي علاته: ولنذكر أن السيد المسيح شفي عشرة من المفلوجين فلم يقدم له الشكر سوى واحد! فلماذا نتوقع من الشكر أكثر مما نال المسيح؟

«٢» فلنذكر أن الطريقة الوحيدة للحصول علي السعادة ليست في توقُّع الشكر، وإنما في البذل بقصد البذل نفسه.

«٣» دعنا نذكر أن الشكر وليد الرعاية والعناية، فإذا أردنا لأبنائنا أن يشبوا علي عادة الشكر، فينبغي أن ندربهم نحن علي هذه العادة.



الفصل الخامس عشر
هل تبيع «ما لا تملك» بمليون دولار؟

عـرفت «هارولد أبوت» من سنوات عـدة - وهو من أهل مـدينة «وب» بولاية ميسوري - إذ لبث مديرا لبرامج محاضراتي أمدا طويلا. وقد التقيت به ذات يوم في مدينة كانساس فأقلني بسيارته. وفي الطريق إلى مزرعتي في بلدة بلتون، بولاية ميسوري، سألته كيف يتجنب القلق، فروى لي قصة مثيرة لن أنساها ما حييت. قال:

ذات يوم ربيع عام ١٩٣٤، كنت أسير في شارع «دوفرتى» الغربي بمدينة «وب» فرأيت منظرا أذاب كل ما كنت أعانيه من قلق. ولم يستغرق المشهد سوى ١٠ ثوان، ولكني تعلمت خلال هذه الثواني العشر من فن الحياة، أكثر مما تعلمت في عشرة أعوام. وكنت خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محلا للبقالة افتتحته في مدينة وب.. وقد باءت تجارتي بالكساد، وفقدت فيها كل ما ادخرته من مال، بل عمدت، فوق ذلك إلى الاستدانة حتى لقد استغرق تسديد ديوني أكثر من ٧ أعوام، وكنت قد أغلقت محل البقالة، قبل ذلك الحادث بأسبوع، وفي يوم الحادث كنت متجها إلى أحد المصارف لأقترض شيئا من المال يعينني علي الذهاب إلى مدينة كانساس، للبحث عن عمل فيها وبينما أسير في الطريق ذاهلا شارد البال، قد داخلنى اليأس، وأوشك الإيمان أن يفارقني. إذ رأيت رجلا مبتور الساقين يريد أن يعبر الطريق.. كان يجلس علي عارضة خشبية مزودة بعجلات صغيرة وكان يستعين علي تسيير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكلتيهما قطعتين من الخشب يستند بهما إلى أرض الشارع لدفع العارضة الخشبية إلى الأمام.. التقيت به بعد أن عبر الشارع، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التي يجلس عليها ليعتلي الرصيف. فلما أصبح فوق الطوار، وأدار العارضة الخشبية ليمضى في سبيله، التقت عيناه بعيني فابتسم لي ابتسامة عريضة مشرقة، ثم قال:

«أسعدت صباحا يا سيدي، إنه يوم جميل، إليس كذلك؟ وإذ وقفت متطلعا إلى

هذا الرجل أدركت كم أنا موفور الثراء! فإن لي ساقين، وأستطيع أن أمشي! وخجلت مما كنت أستشعره من الرثاء لنفسي، وحدثت نفسي قائلا: «إذا كان هذا الرجل يمكنه أن يكون سعيدا، مرحا، ممتلئا ثقة بنفسه مع فقد ساقيه، فأولى بي أن أتصف بهذه الصفات ولي ساقان»!. وكنت قد انتويت أن أقترض من المصرف ١٠٠ دولار، ولكني إذ ذاك واتتني الشجاعة فطلبت ٢٠٠. كما فكرت في أن أقول للمشرفين على المصرف إنني ذاهب إلى كانساس «لأحاول» الحصول على عمل، ولكني بعد هذا قلت لهم إنني ذاهب إلى كانساس «للحصول» على عمل!.

سألت يوما «إيدي ريكنبيكر» ما الدرس الذي أفاده من تجربته القاسية مع رفاقه، حين راحوا يضربون في المحيط الهادي على غير هدى، في قارب مطاطي ٢١ يوما.. فقال: «الدرس الذي أفدته من تلك التجربة، أنه ما دام لديك الماء الذي تشربه، والطعام الذي تطعمه، فلا ينبغي لك أن تشكو من شئ بعد ذلك»!.

وقد كتبت مجلة «تايم» أخيرا مقالا مؤثرا عن جندي جرح في معركة «جوادل كانال» بشظية قنبلة في حنجرته استلزمت إجراء سبع عمليات لنقل الدم إليه. وبينما كان الجندي راقدا على فراشه في المستشفى، كتب للطبيب ورقة قال فيها: «هل سأعيش؟» فأجابه الطبيب بإيجاب، فعاد الجندي يكتب له: «هل سأتكلم» فعاد الطبيب يجيبه بالإيجاب. وعندئذ كتب الجندي يقول: «ألا ما أحمقني! علام أقلق إذن؟».

لماذا لا تتوقف - أيها القارئ - في هذه اللحظة وتسائل نفسك: «علام أقلق؟» فربما استكشفت أن ما يثير قلقك أتفه بكثير مما وقع لهذا الجندي.

إن ٩٠٪ من أمورنا يسير في طريقه المستقيم و١٠٪ فقط تشذ عن الطريق، فإذا أردت أن تكون سعيدا، فركز اهتمامك في هذه التسعين في المائة من أمورك، وتجاهل العشرة الباقية. أما إذا أردت أن تحيل إلى جحيم فالأمر هين: ما عليك إلا أن تركز كل اهتمامك في أمورك الضئيلة التي تنكبت الطريق السوى!.

أنك لتجد هاتين الكلمتين «فكر واشكر» محفورتين في كثير من الكنائس الإنجليزية التي عاصرت عهد كرومويل، وما أجدرنا بأن نحفر هاتين الكلمتين على جدران قلوبنا كذلك «فكر وأشكر»، فكر فيما وهبك الله. وأشكره على ما وهبك.

كان «جوناثان سويفت». مؤلف «رحلات جليفر» من أشد الأدباء الإنجليز إغراقا في التشاؤم، حتى أنه كان يرتدى الحداد في أعياد ميلاده! وبرغم ذلك، فقد امتدح البهجة والسعادة، فقال: «إن أفضل الأطباء في هذا العالم ثلاثة: الغذاء والسلام، والانشراح». وفي وسعي أنا وأنت أن نحصل علي خدمات الطبيب الثالث - الانشراح - مجانا، لو أننا ركزنا اهتمامنا في الثروة الوفيرة التي نملكها -الثروة التي تفوق في قيمتها الروحية والمعنوية كنوز «علي بابا» الخرافية!.

أتراك تبيع عينيك مقابل بليون دولار؟ وكم من الثمن ترى يكفيك مقابل ساقيك؟ أو سمعك؟ أو أولادك؟ أو أسرتك؟. أحسب ثروتك بندا بندا، ثم أجمع هذه البنود وسوف ترى أنها لا تقدر بالذهب الذي جمعه آل روكفلر. وآل فورد وآل مورجان مجتمعين! ولكن.. أترانا نقدر هذا كله؟ كلا. فإننا كما قال «فينا شوبنهور»: «ما أقلّ ما نفكر فيما لدينا، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا». وهذه آفة العالم اليوم. ولقد أحالت هذه الآفة نفسها «جو بالمر» إلى حطام بشري، وكادت تودى ببيته وأسرته.

قص عليّ جون بالمر وهو من أهالي مدينة باترسون، بولاية نيو جرسى قصته فقال: «عقب تسريحي من الجيش بقليل، أنشأت لنفسي محلا واشتغلت فيه بجد، مواصلا الليل بالنهار. فسارت الأمور في مجراها الطبيعي.. إلى حين فقد وجدت، بعد قليل، أنني لا أستطيع الحصول علي الخامات اللازمة لمنتجاتي.. وخشيت أن يمنى عملي بالكساد فاستسلمت للقلق الذي أحالني إلى رجل مهدم، محطم، دائم الغضب، حتى أوشكت - وما علمت ذلك في حينه، وإنما علمته فيما بعد - أنى أكاد أفقد بيتي الذي تظلله السعادة.

وفي ذات يوم، قال لي شاب من مشوهي الحرب، كان يعاونني في العمل! «ألا تخجل من نفسك يا جون؟ إنك تواجه الحياة كما لو كنت الرجل الوحيد في هذا العالم الذي تشغله المتاعب وتثقله الهموم؟ هب أنك اضطررت إلى إغلاق محلك زمنا.. فماذا يحدث؟ إنك تستطيع أن تبدأ من جديد متى تحسنت الأحوال، أن لديك الكثير مما يستحق منك الشكر، ومع ذلك فأنت ناقم دائما. يا الله! كم أتمنى لو كنت مثلك انظر إلى. إن لي ذراعا واحدة، ونصف وجهي أصبح كتلة شوهاء، ومع ذلك لا

أشكو قط. إذا لم تكف عن نقمتك وثورتك، فأنت جدير بأن تفقد، لا عملك وحسب، بل صحتك، وبيتك وأصدقاءك كذلك».

ولقد فعلت فيَّ تلك الكلمات فعل السحر، فقد جعلتني أدرك كم أنا أحسن حالا من كثيرين غيري، فصممت منذ تلك اللحظة على أن أكف عن قلقي، وأثوب إلى نفسي - وقد فعلت».

وأعرف فتاة تدعى «لوسيل بليك» أشرفت على حافة الدمار، قبل أن تتعلم كيف ترضى بحظها من الحياة، بدلا من أن تستسلم للقلق من أجل ما ينقصها. وقد عرفت لوسيل منذ كنا ندرس معا فن كتابة القصة في مدرسة الصحافة بجامعة كولومبيا. ومنذ ٩ أعوام، واجهتها الصدمة القاسية، وكانت وقتئذ تعيش في مدينة «تكسون» بولاية أريزونا. وإليك قصتها كما روتها لي:

«كنت أعيش في دوامة لا تكف عن الدوران. كنت أتعلم العزف على الأرغن في جامعة «أريزونا»، وفي الوقت نفسه أحضر برنامجا في الخطابة، وأعطى درسا في الموسيقى، وإلى هذا كله كنت أحضر حفلات الرقص، والحفلات العامة، ومباريات ركوب الخيل.

وذات يوم أصبت بداء القلب، وقال لي الطبيب: «عليك أن تلازمي فراشك سنة كاملة». وتولاني الفزع الشديد، وتساءلت في مرارة، «لماذا يحدث لي كل ذلك؟ ماذا جنيت لأستحق هذا كله؟»، لقد بكيت وانتحبت، وعصفت بي المرارة، واجتاحتني الثورة، ولكني لزمت الفراش، كما نصحني الطبيب.. إلى أن زارني ذات يوم جار لي فنان يدعى «رودنف»، وقال لي: «لا ريب أنك تظنين أن قضاء عام في الفراش مأساة ما بعدها مأساة! ولكنه في الواقع ليس كذلك، فسوف تتاح لك فرصة عظيمة للتأمل، والتعرف على نفسك، وسوف تكتسبين خلال الأشهر القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن». وامتلأت نفسي سكونا وهدأت تلك العواصف الجامحة في صدري، وبدأت أحاول تنمية إحساس جديد يقيم الأشياء. وفي ذات يوم، سمعت معقبا في الراديو يقول: «إن كل ما يبديه المرء من تصرفات ليس إلا تعبيرا عن الأفكار التي تجول في وعيه». وكنت قد سمعت هذه الكلمات مرات عدة من قبل، ولكنها في تلك

اللحظة، رسخت في أعماق نفسي، فاعتزمت عندئذ أن أجعل أفكاري كلها تدور حول ما يعود على حياتي بالنفع، كأفكار السرور، والسعادة والصحة. وعوَّدت نفسي علي التفكير كل صباح، عقب قيامي من النوم، في الأشياء التي ينبغي أن أشكر الله سبحانه من أجلها.. كطفلتي الحبيبة، ونظري السليم، وسمعي الصحيح، وأصدقائي الأوفياء. وأحسست حينئذ بالانشراح يغمر نفسي، وتكاثر عدد زائري، لفرط ائتناسهم ببشاشتي، حتى لقد أمر الطبيب بألا يدخل علي الزوار إلا فرادى.

وها قد انقضت ٩ أعوام علي ذلك، وأنى لأفيض اليوم بالشكر والامتنان لتلك السنة التي قضيتها ملازمة لفراشي، لقد كانت أسعد سني حياتي، وما زلت متشبثة بتلك العادة التي اصطنعتها في تلك السنة: عادة إحصاء نعم الله عليّ. وانه ليخجلني أنني لم أتعلم كيف أعيش حقا، إلا حين خشيت أن أموت!».

منذ مائتي عام مضت قال الدكتور جونسون: «إن اعتيادك النظر إلى أجمل تجربة صادفتها، ليساوى أكثر من ١٠٠٠ جنيه!» ولم يكن قائل هذه الكلمات، رجلا متفائلا، كما قد تظن، وإنما كان رجلا عرف القلق، وذاق الفقر والجوع مدى ٢٠ عاما. وقد أورد «لوجان بسيرمت سميث» ذخيرة من الحكمة في كلماته هذه: «هناك شيئان ينبغي أن نهدف إليهما في هذه الحياة: أولا أن نحصل علي ما نريد، وثانيا: أن نستمتع به. وإن أكثر بني الإنسان حكمة، هو الذي يمكنه تحقيق الأمر الثاني!».

أتريدين يا سيدتي أن تعرفي كيف تجعلين غسل الأطباق في المطبخ عملا مبهجا مثيرا؟ إقرئى إذن ذلك الكتاب الملهم «أردت أن أبصر»، لمؤلفته «بورجيلد دال». وقد عاشت بورجيلد، نصف قرن من الزمان، وهي أقرب إلى أن تكون عمياء منها إلى أن تكون مبصرة، وقد كتبت في مؤلفها هذا تقول: «كنت أبصر بعين واحدة، وكانت عيني الواحدة، إلى هذا، مغشاة بالسحب الكثيفة، فإذا أردت أن اقرأ كتابا قربته إلى عيني حتى ليوشك أن يلتصق بوجهي». علي أنها رفضت أن يشفق عليها إنسان.

وكانت في طفولتها تتوق إلى مشاركة الأطفال في لعبة «الحجلة» فكانت - إذ انصرف زملاؤها إلى منازلهم - تركع علي الأرض وتدني عينيها من العلامات المرسومة، وتحفظ أوضاعها وطريقة تقسيمها، فما لبثت أن برعت في تلك اللعبة

حتى بزت لداتها المبصرات. وكانت تمضي وقتها في البيت بمطالعة الكتب ذات «الحروف» الكبيرة، فتدنيها من عينيها حتى تكاد أهدابها تمس صفحة الكتاب، وبهذا تمكنت من الحصول علي درجتين جامعيتين: درجة الليسانس في الآداب من جامعة مينيسوتا، ودرجة «الماجستير» في الآداب من جامعة كولومبيا.

واشتغلت بعد ذلك بالتدريس في قرية «توين فالى» الصغيرة بولاية مينيسوتا، ثم ترقت فأصبحت أستاذة الصحافة والأدب في كلية «أوجستانا» بمدينة «شلالات سيو» في ولاية داكوتا، وكانت إلى جانب التدريس، تحاضر بأندية السيدات، وتذيع من محطات الإذاعة معقبة علي الكتب والمؤلفات.

ثم في عام ١٩٤٣، حين بلغت الخمسين من عمرها، حدثت المعجزة. فقد أجريت لها جراحة في مستشفي مايو الشهير، فتضاعفت مقدرتها علي الإبصار بمقدار ٤٠ ضعفا. وبهذا فتحت أمامها آفاق جميلة مثيرة، وأصبحت تجد البهجة والسرور حتى في غسل الأطباق في مطبخ بيتها، وفي ذلك تقول: «إنني أداعب فقاقيع الصابون وأغسل الأطباق، فأمد يدي إلى قاع الطبق لألتقط صغيرة فقاعة، ثم أجمع الفقاقيع في قبضتي وأدنيها من الضوء فأرى فيها ألوان قوس قزح تبرق وتلتمع.. وقد أتطلع من نافذة المطبخ، فأبصر عصفورا صغيرا يشق طريقه من الفضاء، وسط الجليد المتساقط، وأتبين لون جناحيه الرماديين، ليملأني السرور ويستخفى الطرب».

ولقد غمرتها فرحة كبرى من جراء ازدياد مقدرتها علي الإبصار، حتى أنها اختتمت كتابها بقولها: «يا إلهي أشكرك. أشكرك».

أنها تشكر الله لأنها أصبحت تتبين فقاقيع الصابون، وجناحى العصفور الطائر!. أفلا يجدر بي وبك، أن نخجل من أنفسنا؟! أننا نعيش في جنان مشرقة، ولكننا لا نرى، ولا نقدر، ولا نشكر!.

فإذا أردت أن تقهر القلق وتبدأ الحياة، فإليك القاعدة رقم «٤»:

بدلا من إحصاء متاعبك أحص نعم الله عليك.

الفصل السادس عشر
كن نفسك

«أرسلت إلى مسز أديث «أولرد» من مدينة «مونت أيرى» بولاية «كارولينا الشمالية»، رسالة تقول فيها: «كنت في طفولتي مرهفة الحساسية، مفرطة الخجل، وكنت بدينة نوعا، ولكن وجنتي المكتنزتين باللحم كانتا تتسببان في أن أبدو أكثر بدانة مما أنا عليه في الحقيقة، وكانت والدتي تستقبح الثياب المحكمة علي الجسد. ومن ثم كانت ثيابي كلها طويلة فضفاضة. وقد نشأت عزوفة عن المجتمعات، منطوية علي نفسي لا أكاد أميل إلى شئ من أسباب البهجة والمرح. وحين ذهبت إلى المدرسة أول مرة، لم أجرؤ علي مشاركة مثيلاتي نشاطهن الاجتماعي أو الرياضي، فقد كنت أظن لفرط حيائي وانطوائي، أنني بدعة في الخلق.

فلما كبرت، تزوجت رجلاً يكبرني بعدة أعوام. ولكن حالي لم تختلف وكان أقارب زوجي، قوما يميزهم الاتزان والثقة بالنفس، ولطالما حاولوا إخراجي عن تحفُّظي وانطوائي، ولكن دون طائل، إذ كانت كل محاولة من جانبهم تزيدني تحفظا وانطواء، حتى غدوت، علي مر الأيام، عصبية المزاج، سريعة التأثر، يكفي رنين جرس الباب لكي يملأ قلبي فزعا، كنت أعلم أنني أخفقت في حياتي، وأخشى ما كنت أخشاه. أن يعلم زوجي بهذا الإخفاق، ومن ثم كنت أبذل جهدي لكي أبدو مرحة مبتهجة. حين أكون معه في مجتمع عام، وكان إحساسي بأنني أتكلَّف الابتهاج يزيد تعاستي وشقائي، فما لبث الأمر أن تفاقم، ولم أعد أرى خيرا في إطالة أيامي علي قيد الحياة، وبدأت أفكر في الانتحار».

فما الذي حدث، وغيَّر مجرى حياة هذه السيدة التعسة؟ ملاحظة عابرة!. فقد استطردت مسز أولرد في رسالتها تقول: «ثم غيَّرت ملاحظة عابرة مجرى حياتي جميعا. كانت حماتي تتكلم يوما عن أبنائها وكيف درجت في تنشئتهم، فقالت في معرض حديثها: «ومهما يحدث من أمر، فقد كنت أصر دائما علي أن ينطلق أبنائي

علي سجيتهم، ويتمشوا مع طبيعتهم».. أن ينطلقوا علي سجيتهم! تلك هي الملاحظة العابرة، فقد أوحت إليَّ هذه العبارة فوراً، أنني درجت علي التطبع بطباع لا تلائمني ولا ألائمها!.

«ولقد تغيرت حياتي في يوم وليلة، حين بدأت أنطلق علي سجيتي حاولت أن أدرس شخصيتي، وأتلمس نواحي القوة، والضعف فيها، ثم رحت أحطم العادات المتزمنة التي اكتسبتها منذ نشأتي، فبدأت أتخير من ألوان الثياب ما يلائمني ويتفق مع «الموضة» الشائعة، ورحت أسعى لاكتساب أصدقاء جدد، وانضممت إلى جمعية نسائية، صغيرة في مبدأ الأمر، فكان الخوف يملأني كلما اضطررت إلى إلقاء كلمة. ولكني علي توالي الكلمات، اكتسبت الشجاعة والثقة بالنفس وقد اقتضاني تحويل مجرى حياتي أمدا طويلا، ولكني اليوم أنعم بسعادة لم أحلم بها قط. وما زلت اليوم أوصي أبنائي بقولي: «مهما يكن من الأمر انطلقوا دائما علي سجيتكم».

* * *

ومشكلة «إرادة الانطلاق علي السجية» - كما يقول الدكتور «جيمس جوردون جيلكي» - قديمة قدم التاريخ وأن القدرة علي تنفيذ هذه الإدارة أو عدم القدرة، تتحمل المسئولية عن معظم الأمراض العصبية والعقلية، والعقد النفسية.

كتب «انجلو باترى» ١٣ كتابا، وآلافا من الفصول والمقالات، في تربية الأطفال، وقد أثر عنه قوله: «ليس أتعس من الشخص الذي يتوق إلى أن يكون شخصا آخر غير الذي يؤهله له تكوينه الجسماني، والعقلي». وأنك لتجد هذه الرغبة في أن «يصبح الشخص شخصا آخر غير نفسه»، متفشية في هيوليوود على الخصوص، وقد قال لي «سام وود» المخرج السينمائي الشهير، إنه يلاقي أكبر العناء في تعويد الممثلين الناشئين الانطلاق علي سجاياهم، فمعظمهم يبغون أن يكونوا «روبرت تايلور» من الدرجة الثانية، أو «كلارك جيبل» من الدرجة الثالثة! ويتوسل «سام وود» إلى إقناعهم بالعدول عن تشبههم بقوله: «لقد سئم الجمهور أسلوب هذين الممثلين في التمثيل، أنه يريد شيئا جديدا»، ثم أردف «سام وود» حديثه: «لقد علمتني التجارب أنه لا خير في قوم يتشبهون بمن ليس يشبههم».

وقد سألت أخيرا «بول بوينتون» مدير المستخدمين في شركة «سوكوني» علي الغلطة الكبرى التي يرتكبها طلاب العمل في شركته - وهو أفضل من يجيب عن هذا السؤال، فقد قابل أكثر من ٦٠ ألف طالب عمل، وألَّف كتابا بعنوان «ست طرق للحصول علي عمل - وقد أجابني بقوله: «إن أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هي أنهم لا ينطلقون علي سجاياهم، فبدلا من أن يصارحوك بحقيقة أفكارهم وآرائهم، يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك بما يظنونه الجواب الذي تريده أنت. ولكن هذه الحياة قلما تفلح، فالناس يعرفون الشخص الذي يدعى ما ليس فيه، كما يعرفون العملة الزائفة!».

وقد تعلمت ابنة سائق «أوتوبيس» هذا الدرس، ولكن بعد تعب. كانت هذه الفتاة تتوق إلى أن تصبح مغنية شهيرة. ولكن منظرها كان يقف دون تحقيق هذه الأمنية، فقد كان لها فم واسع، وأسنان ناتئة بشكل ملحوظ. فلما حاولت للمرة الأولي أن تغنى في أحد النوادي الليلية في نيوجرسي، تعمدت أن تطبق شفتيها العليا لتغطى بروز أسنانها. فما كانت النتيجة؟ لقد جعلت من نفسها أضحوكة وحاقت بها الخيبة. وتصادف أن كان أحد المخرجين السينمائيين في ذلك المنتدى، ولمس في صوتها وطريقة أدائها ما ينبئ عن موهبة فنية، فاستدعاها وقال لها: «أنا أعلم تماما ما يدور بخلدك. أنت تريدين إخفاء منظر أسنانك أليس كذلك؟»، وارتبكت الفتاة، ولكن الرجل استطرد: «فما الذي يخجلك؟ أهي جريمة أن تكون أسنانك ناتئة؟ لا تحاولي أن تخفي أسنانك! افتحي فمك عن آخره وسوف يعجب بك الجمهور، وفضلا عن هذا، فإن أسنانك هذه تميزك بطابع خاص، وقد تكون يوما مبعث شهرتك».

وقد اتبعت «جاس ديلي» - وهذا هو اسم الفتاة - نصيحة الرجل، وتجاهلت منظر أسنانها، ولم تعد تفكر منذ ذلك اليوم إلا في إرضاء مستمعيها، فأصبحت تفتح فاها، وتغنى بملء شدقيها، حتى غدت نجمة شهيرة من نجوم الإذاعة والسينما، وحاول كثير من المغنيين فيما بعد أن يقلدوها.

* * *

قال العالم النفساني «وليم جيمس»: «إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه تتضح لنا أننا أنصاف أحياء!. فنحن لا نستخدم إلا جانبا يسيرا من «مواردنا» الجسمانية والذهنية أو بمعنى آخر، أن الفرد منا يعيش في حدود ضيقة يصنعها داخل حدوده الحقيقية. إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة. ولكنه عادة لا يفطن لها، أو يفشل في استخدامها».

إنك شئ فريد في هذا العالم، أنت نسيج وحدك. فلا الأرض منذ خلقت رأت شخصا يشبهك تمام الشبه، ولا هي في العصور المقبلة سوف ترى شخصا يشبهك تمام الشبه. وينبئك علم الوراثة بأنك تكونت جنينا نتيجة لتزاوج ٢٤ زوجا من الكروموزمات ساهم فيها بالنصف كل من والديك. وقد تضافرت هذه الأزواج ٢٤ علي توريثك الصفات التي تتميز بها. ويقول «أمران شاينفيلد» في كتابه «أنت والوارثة»: «إن كل «كروموزوم» يحمل «جينات» تعد بالمئات، لكن واحدا من هذه الجينات، في بعض الأحيان يمكنه أن يغير حياة المرء تغييراً شاملا»، نعم. فالحق أننا مخلوقون بدقة تثير الرهبة، وتستدعى الإعجاب.

وحتى بعد التقاء أبويك أحدهما بالآخر، فإن احتمال خروجك أنت بالذات إلى حيز الوجود كنسبة ١ إلى ٣٠٠,٠٠٠ بليون أي بمعنى آخر لو أن لك ٣٠٠,٠٠٠ بليون أخ وأخت لكانوا جميعا مختلفين عنك مناقضين لك!.

وفي وسعى أن أحدثك عن موضوع استقلالك بذاتك، وانفرادك بصفاتك عن ثقة وخبرة، فقد علمتني التجارب المريرة، هذا الدرس لقاء ثمن فادح وأضرب لك مثلا علي ذلك: عندما ارتحلت عن مزارع «ميسوري» إلى نيويورك، التحقت بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل. كنت أطمع في أن أصبح ممثلا وراودتني فكرة حسبتها تدنيني من النجاح السريع، وقد عجبت إذ ذاك كيف لم يفطن آلاف الناس الطموحين، إلى هذه الفكرة علي بساطتها؟ قلت لنفسي: عليّ أن أدرس كيف توصّل نوابغ الفنانين – في ذلك العهد – أمثال «جون دور» و «والترهامدن»، و «أوتيس سيز» إلى بلوغ النجاح، ومتى عرفت المميزات التي يمتاز بها كل منهم، عملت علي أن أجمع في شخصي تلك المميزات جميعا! يا للسخف! لقد ضيعت سنين من عمري في

محاولة التشبه بغيري من الناس، قبل أن يخطر لي ببال أن من المحال أن «أكون» شخصا غير نفسي!.

وكان من المتوقع تعلمني هذه التجربة درسا لا ينسى، ولكنها لم تفعل. فقد كابدت مرة أخرى تجربة مشابهة بعد فترة إذ شرعت في تأليف كتاب تصورت أنه أحسن ما أخرج للناس في موضوع «الخطابة العامة وجدواها لرجال الأعمال»، وكنت أستهدف بوضع هذا الكتاب، ذات الفكرة «الفذة» التي استدفتها في تعلُّم التمثيل! فقد أردت أن «أستعير» أفكاري غيري من المؤلفين وأجمعها كلها في مجلد واحد! ومن ثم استحضرت عددا كبيرا من الكتب التي تبحث في موضوع الخطابة، ورحت أعالج إدماج أفكار المؤلفين في مسودات كتابي. ولكني ما لبثت أن أدركت سخف تصرفي، فقد وجدت فيما أنجزته من صحائف الكتاب أفكارا متناقضة، متضاربة، كفيلة بأن تصرف أي رجل أعمال عن المضي في قراءته! ومن ثم ضربت بمجهود سنة كاملة عرض الحائط، وبدأت من جديد، وفي تلك المرة قلت لنفسي: «ينبغي لك أن تكون «ديل كارينجي» بما انطوى من نقائص، وما يحده. وهكذا شمَّرت عن ساعدي، وفعلت ما كان ينبغي أن أفعله منذ البداية: وضعت كتابا في الخطابة العامة، مستمدا من تجاربي، وملاحظاتي، ووجهات نظري بوصفي ممارسا للخطابة العامة.

* * *

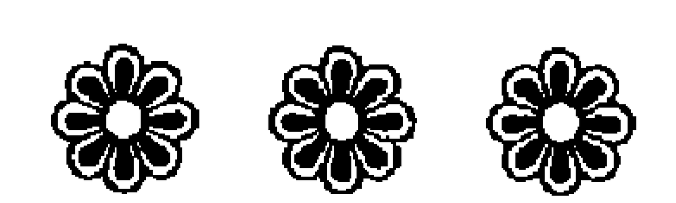
«كن نفسك»! تلك هي النصيحة التي نصح بها الموسيقار «ارفنج برلين» زميله «جورج جيرشوين». فحين التقى «برلين» بجيرشوين، كان الأول علما مشهورا من أعلام الموسيقى، في حين كان الآخر ملحنا ناشئا يشتغل بأجر قدره ٣٥ دولاراً في الأسبوع، وقد لمس برلين مواهب جيرشوين فعرض عليه أن يستخدمه لديه بصفة «سكرتير موسيقى»، على أن يمنحه ٣ أضعاف المرتب الذي يتقاضاه، ثم شفع عرضه هذا بقوله: «ولكنني أنصحك ألا تقبل! فإنك إن قبلت فستحاول أن تجعل من نفسك «ارفنج برلين» آخر، أما إذا دأبت على أن «تكون نفسك» فستصبح يوما «جورج جيرشوين» الذي لا ثاني له!»، وقد انتصح جيرشوين بهذه النصيحة، وأصبح على مر الأيام من أشهر الموسيقيين الأمريكيين.

ولقـد تعلم «شـارلي شـابلن» و«ويل روجـرز»، و«جين أوترى» وغـيـرهم، هذا الدرس نفسه.

فعندما بدأ شارلي شابلن الاشتغال بالسينما، أصرَّ المخرج علي أن يقوم بتقليد ممثل فكاهي شهير آنذاك، ولكن شارلي لم يصبح ممثلا ذا شأن إلا حين بدأ يمثل علي طريقته الخاصة.

وصادف الممثل الفكاهي «بوب هوب» مثل هذه التجربة. فقد أنفق سنين من حياته وهو يمثل الأدوار الغنائية الراقصة، ولكن شهرته لم تبدأ إلا حين أخذ يمثل الأدوار التي تصلح له ويصلح لها.

أنت نسيج وحدك في هذه الدنيا، فاغبط نفسك علي هذا، واعمل علي الاستزادة مما ركبته الطبيعة فيك من مواهب وصفات. قال إيمرسون: «سوف ينتهي كل امرئ إلى وقت يدرك فيه أن الحسد جهل، وأن التشبه انتحار، وأنه ينبغي للمرء أن يأخذ نفسه علي علاتها، ويرضى بها كما قسمها الله له.. ويعلم أن الأرض التي تنبت الشعير، وأن القوة التي أودعها فيه فريدة في نوعها، فلا أحد غيره يعلم كنهها. ولا هو نفسه يحيط بمداها ما لم يضعها موضع التجربة».



الفصل السابع عشر
اصنع من الثمرة المرة شرابا حلوا

أثناء اشتغالي بتأليف هذا الكتاب، ذهبت يوما لزيارة جامعة شيكاغو وسألت مديرها «روبرت هتشينز» كيف يتجنب القلق فأجاب: لقد حاولت دائما أن أتبع نصيحة أسداها لي صديقي «جوليوس روزنوالد»، إذ قال لي: «حين تجد لديك ليمونة، اصنع منها شرابا حلوا».

هذا ما يفعله الرجل العاقل، أما الأحمق فيفعل العكس: إذا وهبته المقادير ليمونة مالحة، تقاعس وتخاذل، وقال: «لقد قضى عليّ بسوء الطالع»، ثم يروح يسخط علي الناس والأقدار ويرثى لنفسه.

قال العالم النفساني «ألفرد أدلر»، بعد أن أنفق معظم حياته في دراسة الناس، وخصائصهم النفسية الكامنة: «إن من أروع مميزات الإنسان قدرته علي تحويل السالب إلى موجب»، وإليك مثلا علي ذلك، قصة مثيرة للسيدة «ثالما تومسون» قالت: «خلال الحرب العالمية الثانية، صدر الأمر إلى زوجي بالانتقال إلى أحد مراكز التدريب في صحراء «موجيف» بولاية نيو مكسيكو. وصحبته إلى مقره الجديد ولكن سرعان ما كرهت هذا المكان وازدريته. كان زوجى إذا خرج إلى معسكر التدريب في الصحراء، خلفني وحيدة نهبا للضيق والضجر. فقد كانت حرارة الجو فوق ما أحتمل، ولم أكن أجد من الطعام الذي أطعمه، وكان الهواء الذي أستنشقه محملا بالرمال. وبلغ بي الشقاء مبلغا كبيرا حتى أنني كتبت لوالدي خطابا قلت لهما فيه: إنني عقدت العزم علي ترك زوجي والعودة إليهما. ورد أبى علي خطابي هذا بسطرين فقط، سطران سأذكرهما ما حييت، لأنهما غيرا مجرى حياتي تماما وهذان السطران هما: «من خلف قضبان سجن، تطلّع إلى الأفق اثنان من المساجين فاتجه أحدهما ببصره إلى وحل الطريق، أما الآخر فتطلع إلى نجوم السماء!».. وقد

قـرأت هذين السطرين وأعـدت قـراءتهـمـا مـرات، فـخـجلت من نفسي، راهنت على التطلع إلى «نجوم السماء». وما هي إلا فترة وجيزة حتى عقدت صداقة وطيدة مع كثير من أهالي تلك المنطقة، وبادلوني هم ودا بود، فما أكاد أبدي إعجابي بشئ من منسوجاتهم، أو أوانيهم الخزفية حتى يسارعوا إلى إهدائه إليّ. ورحت أدخل على نفسي البهجة بتأمل مغيب الشمس في جوف الصحراء، كما أخذت أشغل وقت فراغي بالتقاط الأصداف من الرمال التي كانت يوما قاعا للمحيط.

فما الذي أحدث في نفسي هذا التغير؟ إن صحراء «موجيف» لم تتغير. كما لم يتغير الهنود الحمر، ولكني أنا التي تغيرت، أو تغير اتجاهي الذهني، وبهذا استطعت أن أحوِّل تجربة أليمة إلى مغامرة مثيرة تعمر بسيرتها حياتي، بل لقد كانت تلك المغامرة من الإثارة بحيث دفعتني إلى تاليف قصة عنوانها «قضبان لامعة» وكنت أعنى بها تلك القضبان التي تطلعت من ورائها، فرأيت نجوم السماء!.

ألا إنك يا «ثلما» لم تكتشفي إلا حقيقة قديمة عرفها الإغريق قبل مولد المسيح بخمسة قرون، حين قالوا: «أفضل الأشياء أصعبها منالا» وأعاد «هارى إيمرسون فوزديك» صياغة هذه الحقيقة فقال: «ليست السعادة في السرور، وإنما هي في الظفر» نعم! الظفر الذي نحسه حين تثمر أعمالنا.. حين نحيل الليمون المالح إلى شراب.. حلو.

زرت مرة مزارعا سعيدا في فلوريدا، وفي وسعه أن يحيل ليمونة، لا مالحة فحسب، بل «مسمومة» أيضا، إلى شراب سائغ. فعندما اشترى مزرعته، ولم يكن رآها من قبل صُدِم حين وجد تربتها مجدبة قاحلة لا تصلح للزراعة، ولا تصلح حتى للرعي! فكل ما ينمو فيها ليس إلا أعشابا فطرية، تقتات بها الحيات السامة المنتشرة في أرضه!.. وفجأة خطرت للرجل فكرة، رآها وسيلة لتحويل «السالب إلى موجب». فبدأ يتعهد تربية الحيات السامة المنتشرة في مزرعته! وقد زرت هذا الرجل منذ بضعة أعوام، فرأيت أفواجا من السائحين تتقاطر عليه لتشاهد أول مزرعة من نوعها في العالم: مزرعة لتربية الحيات! ونجح في عمله نجاحا باهرا، وكسب ثروة طائلة من استخلاص سموم حياته، وتصديرها للمعامل كي تستخرج منها الأمصال

المضادة لسموم الحيات، ومن بيع جلود حيَّاته بأسعار خيالية، لتُصنَع منها أحذية السيدات وحقائب اليد، ثم من بيع لحوم هذه الحيات بعد حفظها، وتصديرها إلى عشاق هذا اللحم في جميع أنحاء العالم.

لقد ارتحلت شمالا وجنوبا، وشرقا وغربا في أنحاء أمريكا، فصادفت كثيرا من النساء والرجال بإمكانهم تحويل «السالب» إلى «موجب». وقد صوَّر «وليم بوليثو» هذه المقدرة بقوله: «ليس أهم شئ في الحياة أن تستثمر مكاسبك، فإن أي أبله يمكنه أن يفعل هذا ولكن الشئ المهم حقا في الحياة هو أن تحوِّل خسائرك إلى مكسب، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا، وفيه يكمن الفارق بين عاقل وأحمق».

قال «بوليثو» هذه الكلمات بعد أن فقد إحدى ساقيه في حادث قطار، ولكني أعرف رجلا آخر فقد ساقيه جميعا، وأمكنه مع ذلك، تحويل السالب إلى موجب! ذلك هو «بن فورستون»، وقد قابلته مصادفه في مصعد أحد الفنادق بمدينة «أتلانتا». فما أن خطوت داخل المصعد، حتى لقيت رجلا مبتور الساقين لكنه مشرق الوجه، ضاحك الثغر، يجلس في ركن المصعد علي كرسي ذي عجلات. فلما توقَّف المصعد عند الطابق الذي يقطنه، سألني الرجل ببشاشة ولطف أن أفسح له الطريق ليخرج بكرسيه، ثم قال ووجهه يفيض إشراقا: «آسف يا سيدي لإزعاجك». فلما غادرت المصعد إلى غرفتي لم أستطع أن أفكر في شئ آخر، سوى هذا العاجز المشرق الوجه، ومن ثم قصدت إليه، وطلبت إليه أن يروى لي قصته، فابتسم ابتسامة عريضة وقال:

«ذات يوم عام ١٩٢٩ ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار، لأقيم منها في حديقتي أعمدة تتساند عليها أغصان نبات «الفاصوليا». وحملت هذه الجذوع فوق سيارتي، واتجهت إلى داري. وفجأة سقط أحد هذه الجذوع تحت عجلات السيارة، في نفس اللحظة التي كنت انثني فيها إلى منعطف جانبي، فتعثرت العجلات في الجذع المتين، وانقلبت السيارة، وراحت تتدحرج حتى اصطدمت بشجرة ضخمة. وقد أصبت من جراء هذا الحادث برضوض في سلسلتي الفقرية، وشلل في ساقيّ، الأمر الذي استدعى بترهما. كنت في الرابعة والعشرين حين وقع لي هذا الحادث، ومن يومها

لم أخط خطوة واحدة علي الأرض!».

وعدت أسأله بأية شجاعة واجة هذه المسألة، فأجابني بأنه لم تكن له شجاعة آنذاك، فقد ثار في وجه القدر، وراح يغلي كالمرجل الذي يوشك علي الانفجار، ولكنه بمضي السنين، كان يجد أن ثورته لا تجديه إلا إمعانا في الشقاء. قال: «وأدركت أخيرا أن الناس كانوا رحماء بي، حانين علي، فوجدت أن أقل ما ينبغى عليَّ لهم أن أكون رحيما بهم، حانيا عليهم».

ثم سألته هل يحس، بعد انقضاء هذا الزمن الطويل، أن تلك الحادثة كانت مأساة مروعة فأجاب علي الفور: «كلا! إنني سعيد بحدوثها». ثم روى لي أنه بعد أن تغلب علي ثورة نفسه بدأ ينسج لنفسه دنيا حافلة، فقد شغف بالمطالعة، وبدأ يسيغ الأدب الرائع، وقد طالع في ١٤ عاما حوالي ١٤٠٠ كتاب، فتحت له آفاقا جديدة، وملأت حياته بهجة لم يكن يحلم بها، وقد شغف فضلا عن هذا بالموسيقى، وأصبح يجد فيها روحا ومتعة بعد أن كان يجدها مملة. وكانت أهم حسنات هذا الحادث، كما قال لي، أنه وجد أمامه متسعا من الوقت للتأمل، فقد أمكنه للمرة الأولي في حياته أن يتأمل أمور العالم، ويشعر شعورا صحيحا بقيم الأشياء، وقد وجد أن الأشياء التي «كنت أضفي عليها كثيرات من الأهمية، وأجاهد للحصول عليها لم تكن لها في الحقيقة الأهمية التي علقتها عليها».

وكنتيجة لاعتياده المطالعة اتجه ميله إلى السياسة، فدرس المسائل العامة، وراح يلقى الخطب من مقعده ذي العجلات.. واليوم يشغل «بن فورستون» - وهو ما زال قعيد كرسيه ذي العجلات - منصب وزير الخارجية في ولاية جورجيا.

* * *

لقد اشتغلت طوال ٣٥ عاما الأخيرة بتعليم البالغين فوجدت أن أهم ما يشكو منه أكثر هؤلاء أنهم لا يتمون دراستهم الجامعية، وهم يعتبرون هذا نقصا فادحا. وأنا أعلم أن هذا ليس إلا وهما. فقد عرفت آلافا من الرجال الناجحين لم تتعد دراستهم المرحلة الثانوية، ولهذا كنت أقص دائما علي طلبتي قصة رجل ناجح عرفته، لم يتم حتى المرحلة الابتدائية من الدراسة، فقد نشأ في فقر مدقع، فلما مات أبوه اكتتب

أصدقاؤه لنفقات كفنه ودفنه، واشتغلت أمه عقب وفاة أبيه في مصنع لإنتاج المظلات، فكانت تقضي في العمل ١٠ ساعات من يومها، ثم تعود إلى بيتها لتواصل العمل حتى الساعة الحادية عشر ليلا.

وحدث أن اشترك في رواية تمثيلية نظمها ناد للغلمان فوجد في التمثيل شيئا مثيرا حفزه علي أن يدرس فنون الخطابة والإلقاء، وجرته دراسته للخطابة إلى معترك الحياة السياسية.

فما أن بلغ الثلاثين من عمره حتى انتخب عضوا في المجلس التشريعي لولاية نيويورك. غير أنه لم يكن يجد في نفسه الاستعداد لتحمُّل هذه المسئولية بل لقد صرح أنه لم يكن يدري من أمور المجلس التشريعي شيئا.. كان يدرس مشروعات القوانين التي تعرض علي المجلس، ويعطي صوته لها أو ضدها، ولكنه إن فهم منها شيئا فكما يفهم شيئا مكتوبا بالهيروغيلفية! ولقد اجتاحه القلق حين عُيِّن عضوا في لجنة من لجان المجلس خاصة بالغابات، ولم تكن قدمه قد وطئت أرض إحدى الغابات من قبل! واجتاحه القلق مرة أخرى عندما عُيِّن عضوا في لجنة المصارف، وهو الذي لم يسبق له قط أن عامل أحد المصارف، ولقد صارحني بأنه كاد أن يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعي، لولا أنه كان يخجل من الإفضاء لأمه بنبأ إخفاقه! وفي غمرة يأسه قرر أن يعكف علي الدراسة والتحصيل ١٦ ساعة يومياً وأن يحيل «ليمونة» جهله إلى «ليمونادة» سائغة من المعرفة والعلم، فاستطاع بمجهوده أن يتحول من سياسي محدودة شهرته بحدود ولايته، إلى سياسي ذي شهرة وطنية، لقد وصفته جريدة «نيويورك تايمز» بأنه «أقرب المواطنين إلى قلوب أهالي نيويورك».. ذلك هو «آل سميث».

وما انقضت ١٠ علي «آل سميث» بعد أن عكف علي تنفيذ البرنامج التعليمي الذي اختطه لنفسه. حتى أصبح أشبه بموسوعة حية تعتمد عليها حكومة ولاية نيويورك. وقد انتخب محافظا لنيويورك ٤ مرات متتالية، وفي عام ١٩٢٨ رشحه الحزب الديمقراطي لرياسة الولايات المتحدة! وقد منحته جامعات، من بينها جامعتا كولومبيا وهارفارد، الدرجات العلمية الفخرية، وهو الذي لم يتعد المرحلة الابتدائية

من دراسته.

حدثني آل سميث فقال إن شيئا مما حدث ما كان ليحدث لو لم يعكف علي العمل ١٦ ساعة يومياً ليحيل «السالب» إلى «موجب»!.

وكلما ازددت تعمقا في دراسة الأعمال العظيمة التي أنجزها بعض مشاهير الناس، ازددت إيمانا بأن هذه الأعمال كلها كان الدافع إليها نقائص حفز أصحابها علي القيام بها. ثم جنى ثمراتها المباركة.

نعم! فمن المحتمل أن الشاعر «ملتون»[١] لم يكن ليكتب هذا الشعر الرائع لو لم يكن أعمى.. وأن بتهوفن[٢] لم يكن ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن أصم. ولأرجح أن «تشايكوفسكي»[٣] لو لم يكن شقيا معذبا في زواجه، حتى أنه فكر في الانتحار، لما لحن سيمفونيته العظيمة.. ولو لم يكن دستويفسكي، وتولستوي، معذبين في حياتهما الخاصة لما كتبا قصصهما الخالدة.

وقد كتب تشارلس داروين[٤] - العالم الذي غير نظرة الناس إلى الحياة ومنشئها - يقول: «لو لم أكن مريضا طريح الفراش، لما أنجزت من الأعمال ما أنجزت».

وفي اليوم ولد فيه داروين في انجلترا، ولد طفل آخر في كوخ حقير قائم علي غابات «كنتوكي» وقد نبه ذكر هذا الوليد الآخر بسبب نقائصه. ذلك هو «أبراهام لنكولن». فلو أنه نشأ في أسرة أرستقراطية. ونال درجة جامعية، وسعد في حياته الزوجية، فمن المرجح أنه لم يكن ليلقى خطبته الخالدة خلال معركة «جتيسبرج - في الحرب الأهلية الأمريكية - ولا قصيدته الأخاذة التي ألقاها حين أعيد انتخابه

(١) چون ملتون: «١٦٠٨ - ١٦٧٤» شاعر وعالم إنجليزي أشهر أعماله «الفردوس المفقود». ويعد من أهم الشعراء فى تاريخ الأدب الإنجليزي.

(٢) لودفيج فان بيتهوفن: «١٧٧٠ - ١٨٢٧» مؤلف موسيقى ألماني شهير، له الفضل الأكبر في تطوير الموسيقى الكلاسيكية، فقد سَمْعه في العقد الرابع من عمره واستمر في التأليف الموسيقي وهو أصم.

(٣) بيتر إليتسن تشايكوفسكي: «١٨٤٠ - ١٨٩٣» مؤلف موسيقى روسى له الفضل الأكبر في تطوُّر الموسيقى الروسية الحديثة.

(٤) تشارلز روبرت داروين: «١٨٠٩ - ١٨٨٢» عالم تاريخ طبيعي بريطاني اكتسب شهرته من نظرية «الانتخاب الطبيعي» التي نشرها في كتابه «أصل الأنواع».

رئيسا للولايات المتحدة ومطلعها:

«بقلب لا يحمل شرا لإنسان».

قال «هارى إيمرسون فوزديك» في كتابه «القدرة علي الإنجاز: «من أين أتتنا الفكرة القائلة بأن الحياة الرغدة، المستقرة، الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعداء الرجال أو عظماءهم؟ إن الأمر علي العكس. فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم، سيواصلون الرثاء لأنفسهم، ولو ناموا على الحرير، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمت قيادهما لرجال من مختلف البيئات، منها الطيب، ومنها الخبيث، ومنها التي تميز بين الطيب والخبيث، حين حملوا المسئولية علي أكتافهم. ولم ينبذوها وراء ظهورهم!».

وهب أننا أصابنا اليأس، فأفقدنا كل أمل في إحالة حياة الكدرة إلى حياة عذبة صافية، فهناك سببان يدفعاننا إلى المحاولة، فقد نكسب كل شئ، ولكننا من المؤكد لن نخسر شيئا:

١- الأول: أننا قد ننجح في محاولتنا.

٢- الثاني: أنه علي فرض إخفاقنا، فإن المحاولة ذاتها - محاولة استبدال السالب بالموجب ـ ستحفزنا علي التطلع للأمام بدلا من الالتفات إلى الوراء، وستحل الأفكار الإنشائية في أذهاننا محل الأفكار الهدامة، وتولِّد فينا طاقة من النشاط تدفعنا إلى الانشغال بالعمل، فلا يغدو أمامنا متسع من الوقت للتحسر علي الماضي الذي ولَّي وانتهي.

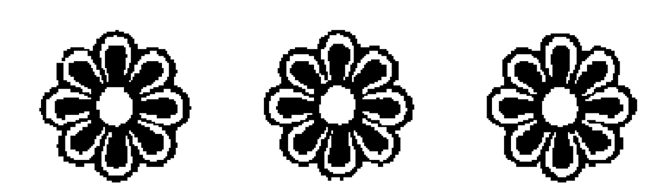
بينما كان عازف الكمان العالمي «أول بول» يقيم إحدى حفلاته الموسيقية في باريس، انقطع فجأة وتر من أوتار كمانه، فما كان من العازف البارع إلا أن واصل العزف علي الأوتار الثلاثة الباقية!.

هكذا يجب أن تخوض معركة الحياة. لا تهتم لقطع الوتر بل واصل العزف علي الأوتار الباقية.

لو كان الأمر بيدي لحفرت هذه الكلمات التي قالها «وليم بوليثو» علي لوحات من

البرونز وأودعت في كل مدرسة لوحة منها:

«ليس أهم شئ في الحياة أن تستثمر مكاسبك، فأي أبله يمكنه أن يفعل هذا، ولكن الشئ حقا هو أن تحيل خسائرها إلى مكاسب، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق».



الفصل الثامن عشر
كيف تبرأ من الاكتئاب «خلال أسبوعين»

عندما شرعت في تأليف هذا الكتاب، أعلنت عن جائزة قدرها ٢٠٠ دولار لأحسن قصة واقعية بعنوان «كيف قهرت القلق»: واخترت للفصل فيما يرد من القصص ثلاثة حكام. هم «ايدي ريكبيكر» رئيس «شركة إيسترن للخطوط الجوية» والدكتور «ستيوارت ماكيلاند» رئيس جامعة لنكولن التذكارية، و «هـ.ف. كالتنبورن» المعقب السياسي بمحطات الإذاعة. وقد تلقينا ضمن ما تلقيناه من قصص، قصتين تنافس إحداهما الأخرى، روعة وجمالا، حتى أن الحكام لم يستطيعوا المفاضلة بينهما، فقسمنا الجائزة بالتساوي بين صاحبي القصتين، وإليك إحدى هاتين القصتين، وقد أرسلها «س، و، برتون» الموظف «بشركة سيارات هويزر»، والقاطن في رقم ١٠٦٧ الشارع التجاري، مدينة سبرنجفيلد، بولاية ميسوري.

«كان آخر عهدي بأمي وأنا في التاسعة من عمري، فقد خرجت من البيت ذات يوم، منذ ١٩ عاما في صحبة شقيقيّ الصغيرين، إلى غير عودة. ولقي أبي مصرعه بعد ذلك بثلاث سنوات، فقد حدث أن ابتاع هو وشريك له مقهى في بلدة صغيرة، وانتهز الشريك فرصة غياب أبي عن البلدة في رحلة عمل فباع المقهى وقبض ثمنه نقدا، ثم اختفى! وتلقى أبي برقية من صديق له ينبئه فيها بالخبر، ويرجوه أن يسرع بالعودة، وأثناء هرولته في الطريق وقد أذهله النبأ، لقي حتفه في حادث سيارة. وكفلت عماتي - رغم فقرهن، وتقدم السن بهن، وتمكّن المرض منهن - ثلاثة من أخوتي، أما أنا وشقيقي الأصغر، فلم يكفلنا أحد، بل تركنا لرحمة أهل البلدة، وكنت فيما مضى أرتعد خوفاً من أن أصبح يتيما ذات يوم، فما بالك وقد غدوت لا يتيما وحسب، بل مشردا أيضا؟! وأشفقت علي وأخي أسرتان من الأسر المقيمة ببلدتنا، فكفلت أحداهما أخي، وكلفتني الأخرى، وما لبثت الأقدار، بعد أن اتخذت مقامي بين أفراد الأسرة، أن تنكرت لعائل الأسرة، ففقد عمله، ومن ثم ناءت هذه الأسرة

الرقيقة الحال بنفقات إيوائي، فسرحتني بلطف.

«ودعاني، بعد هذا «مستر لوفتين» لأعيش معه وزوجته في مزرعتهما التي تبعد ١١ ميلا عن البلدة وكان «مستر لوفتين» عجوزا في السبعين، ألزمه المرض فراشه فلا يبرحه. وقد استدعاني إليه حال وصولي إلى منزله، وقال لي أن في وسعي أن أقيم في منزله، وأشاطره وزوجته العيش ما دمت لا أكذب، ولا أسرق، ولا أعصى له أمرا. وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتي، لم أحد عنها قط. وأرسلني مستر لوفتين إلى مدرسة القرية، فلم يمض أسبوع علي ذهابي إليها حتى وجدني ماكثا في البيت، وأنا أبكى وأنتحب وسألني عن السبب، فقلت له إن تلاميذ المدرسة يسخرون منى، ويتندرون عليّ، ويلقبونني باليتيم، وأزجى إليَّ نصيحة ذهبت بكل ما كنت أعانيه من شقاء، بل أحالت أعدائي إلى أصدقاء أوفياء. قال لي: «أتدرى يا «رالف» أن زملاءك سوف يكفون عن السخرية منك، والهزء بك إن أنت أبديت بهم اهتماما، وعملت علي مساعدتهم قدر استطاعتك؟ جرب، وسوف تلمس النتيجة بنفسك»، وقد جريت ولمست.. رحت أساعد زملائي علي كتابة ما صعب عليهم من الموضوعات الإنشائية، وكتبت بنفسي مناظرات بأكملها لطلبة متناظرين، ولخصت كتبا في مذكرات موجزة وهبتها لبعض زملائي وأنفقت ليالي ساهرا، لأساعد تلميذة علي استيعاب دروس الرياضة.

«ثم غزا الموت جيراننا، فعدا علي مزارعين، وهجر مزارع ثالث زوجته إلى غير عودة، فتطوعت لمعاونة هؤلاء الزوجات الثلاث اللواتي فقدن من يعولهن، كنت أمر بديارهن قبيل ذهابي إلى المدرسة وبعد إيابي منها، فأحتطب لهن، وأحلب لهن الأبقار، وأسقى الزرع. ولكن سرتني النتيجة. فقد غدوت محمودا بعد أن كنت مذموما، وأصبحت صديقا وفيا لكل إنسان في محيطنا. وقد أظهر أهل القرية طيب شعورهم نحوي حين سرحتني «البحرية» بعد الحرب. فقد توافد لزيارتي في اليوم الأول لوصولي أكثر من ٢٠٠ مزارع، قطع بعضهم في سبيل الزيارة أكثر من ٨٠ ميلا! إنني لن أنسى ما حييت هذا الدرس، ولن أنسى قط أنني حين انشغلت بمساعدة الناس، وإسداء العون لهم استبدلت بشقائي سعادة، وبمخاوفي ثقة، وبقلقي أمنا واطمئنانا».

مرحى، مرحى.. لقد عرف مستر برتون كيف يكسب الأصدقاء، وعرف أيضا كيف يقهر القلق ويستمتع بالحياة.

* * *

لبث الدكتور «فرانك لوب سياتل»، من أهالي مدينة بولاية «واشنجتون» مريضا بداء المفاصل و٢٣ سنة. وبرغم ذلك، فقد قال عنه «ستيوارت هوايتهاوس»، المحرر بجريدة «سياتل ستار»: «الحق أنني لم أر رجلا مثله منكرا لذاته، مستمتعا بحياته»، فكيف يا ترى وسع هذا المريض الطريح الفراش أن يستمتع بحياته؟ أتراه استمتع بها بالشكوى، والنقمة، والثورة؟ أم استمتع بها بالرثاء لنفسه، ومطالبته كل من حوله بالاهتمام به؟ كلا، بل باتخاذه في الحياة شعارا: «أنا في الخدمة» فقد عكف علي جمع أسماء وعناوين المرضى أمثاله، بل إنه في الواقع نظَّم «جمعية» أعضاؤها من المرضى الملازمين لفراشهم، وهدفها تشجيع المرضى بعضهم لبعض عن طريق تبادل الرسائل، وانتهي الأمر بهذه الجمعية أن غدت منظمة وطنية اسمها «جماعة المقعدين» تنتظم آلافا من المرضى. وقد استطاع «الدكتور لوب» وهو ملازم لفراشه، أن يدبج الرسائل بمعدل ١٤٠٠ رسالة سنويا، تحمل أسباب التسرية والترفيه إلى مئات المرضى الملازمين لفراشهم، فضلا عما كان يتيحه لهم من التسهيلات لاقتناء الكتب، وأجهزة الراديو وغيرها.

فما هو الفرق الأكبر بين «الدكتور لوب» وكثيرين غيره من المرضى، فضلا عن الأصحاء؟ الفرق هو هذا: كان «الدكتور لوب» يحس بين جوانحه بالشفقة والحب.. لا لنفسه بل لغيره من المرضى، ومن ثم عكف علي الترفيه عنهم بقدر طاقته، دون أن يرجو لنفسه شيئا.

وإليك أعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو «ألفرد أدرلر». فقد اعتاد هذا العالم النفسي أن يقول لمرضاه المصابين بالسوداء «الملانخوليا»: «في وسعكم، أن تبرؤا من مرضكم في أسبوعين إذا جربتم هذه الوصفة: حاولوا في كل يوم أن ترفهوا عن شخص واحد». وقد يبدو هذا القول صعب التصديق ولهذا أستطرد فأقتبس شيئا ما أورده الفرد أدلر في كتابه الرائع: «ما الذي تعنيه لك

الحياة» يقول أدلر: «لا يخرج مرضى السوداء في الحقيقة عن أي نقمة وتقريع موجهان إلى الغير، وان كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النقمة وهذا التقريع إلى نفسه، استدرارا لعطف الناس واجتلابا لاهتمامهم. وكثيرا ما يبدأ المريض بالسوداء في سرد ذكرياته بقوله: «أذكر أنني في طفولتي كنت أرغب في الاستلقاء علي الأريكة، ولكني وجدت أخي مستلقيا عليها، ولم يحمل مفارقتها سوى بكائي ونحيبي».. وقد يلجأ بعض المرضى بالسوداء إلى الانتقام بقتل أنفسهم، ولهذا يتحتم علي الطبيب أن يقطع عليهم سبل الأعذار التي ينتحلونها للإقدام علي الانتحار. وطريقتي الخاصة في تخفيف حدة التوتر عن هؤلاء المرضى تتلخص في اقتراح عليهم وهو: «لا تفعلوا شيئا لا ترغبون في عمله» وقد يبدو هذا الاقتراح غاية في البساطة ولكنه في الواقع يمس متاعبهم في صميمها، فلو استطاع المريض منهم أن يفعل ما يريده هو، فلن يلوم أحدا غيره، ولن يبقى أمامه مجال للانتقام من أحد!.

«وقد يحدث أن يجيبني المريض، إذا طلبت إليه أن يفعل ما يريده بقوله: «ليس هناك ما أريد أن أفعله»، ولكنني أكون مستعدا لهذه الإجابة، لطول ما سمعتها، فأقول له: «إذن لا تفعل ما لا تريده» وأحيانا يقول لي المريض، إذا سألته ماذا يريد: «أريد أن أمكث طوال الوقت في فراشي لا أبرحه» وأعلم أنني إن أقررته علي هذه الرغبة، فسوف يتخلى عنها تمشيا مع رغبته في السيطرة، وإن أنا انتقدت هذه الرغبة، فسوف يقيم علي حربا عوانا، ولذلك أقره دائما علي رغبته! وثمة خطة أخرى أهدف من ورائها إلى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فأقول له: «إنك تستطيع أن تبرأ خلال أسبوعين إذا جربت هذه الوصفة: حاول أن ترفه في كل يوم عن شخص واحد» واستجابات المرضى لهذه النصيحة تستحق التأمل والنظر. فمن قائل يقول: «لقد فعلت هذا طيلة حياتي» وهو لم يفعله بتاتا!.. إلى آخر يعد بأن يفكر في الأمر ثم لا يفكر. وقد أقول لأحدهم: «يمكنك استغلال الوقت الذي تستغرقه في استجلاب النوم في التفكير في إسعاد شخص، وبهذا تتقدم سريعا نحو الشفاء» ثم حين ألقاه في اليوم التالي اسأله: «هل فكرت فيما اقترحته عليك بالأمس؟» فيقول: «لقد استسلمت للنوم في اللحظة التي لامست فيها الفراش. فلم يكن لدى الوقت للتفكير»!! وقد يجيب أحد المرضى بقوله: «لا أستطيع أن أفكر في

شئ من هذا، فإنني شديد القلق» فأقول له: «لا تكف عن القلق، ولكن فكر بين الفينة والفينة في إسعاد شخص» وقد يسألني أحدهم: «لماذا أسعد الآخرين؟ إن الآخرين لا يحاولون إسعادي!». فأجيبه: «إن صحتك تتطلب ذلك. وسوف يعانى الآخرون مثلما تعاني إذا لم يحاولوا إسعادك» وأنا أبتغي من وراء هذا كله أن أحوِّل اهتمام مرضاي إلى الغير، فمتى اندمج المريض في جماعته، وأصبح مع أفرادها علي قدم المساواة يعاونهم ويساندهم، فقد برئ، وعندي أن أهم ما أوصى به الدين هو حب الجار ومعاونته. والشخص الذي يحجم عن معاونة غيره خليق بأن تنصب عليه المتاعب والمشكلات. إن كل ما تتطلبه الحياة من الفرد هو أن يكون عاملا منتجا، محبا للناس، فعالا في الحب والزواج».

علي أن «مسز وليم مون» مديرة «مدرسة مون» لأعمال السرتارية بنيويورك لم تكن في حاجة إلى أسبوعين لكي تبعد عن نفسها الملانخوليا عن طريق إسعاد الآخرين، بل إنها لم تكن في حاجة إلا ليوم واحد وإليك تفصيل قصتها كما روتها لي:

«منذ خمسة أعوام، انتابني إحساس عنيف بالتعاسة والشقاء، فقد اختطفت الموت زوجي بعد سنوات قلائل من زواجنا السعيد، وتزايدت تعاستي عندما اقتربت أجازة عيد الميلاد، فلم أكن قد قضيت من قبل أجازة عيد ميلاد وحيدة. وقد دعاني بعض الأصدقاء لقضاء عيد الميلاد معهم، ولكني لم أكن أستشعر للعيد بهجة، وخلت أنني سأكون عبئا ثقيلا عليهم، ومن ثم رفضت الدعوة.

«وفي اليوم السابق لليلة الميلاد رانت عليَّ الكآبة، وثقلت وطأة الهم، فخرجت في الثالثة بعد ظهر اليوم من مكتبي بالمدرسة، ورحت أضرب في الشارع الخامس علي غير هدى، مؤملا أن أوفَّق في التخلص من شئ من تعاستي. وكان الشارع ممتلئاً بالجماهير الفرحة المستبشرة، وبألوان الزينة والحفاوة بالعيد، التي أعادت إلى ذهني ذكرى الأيام السعيدة الخالية. وشقَّ علي أن أعود إلى مسكني وأخلو فيه لنفسي، وأحاطت بي الحيرة، فلم أدر ماذا أفعل ولم أتمالك دموعي التي راحت تغمر عيني، وتفيض علي وجنتي وبعد ساعة أو نحوها وجدت نفسي في مواجهة موقف «الأتوبيس»، وذكرت أنني وزوجي طالما استهوانا ركوب «الأتوبيس» دون أن نعلم

بوجهته اجتلابا للمرح والسرور فركبت أول «أوتوبيس» صادفنى، فلما عبر بى نهر «الهدسون»، سمعت السائق يقول: «هذه نهاية المطاف يا سيدتي» ولم أعرف حتى اسم البلدة التي انتهيت إليها، ولكني وجدتها آمنة هادئة: وبينما أنا انتظر قدوم «الأوتوبيس» التالي ليعود بي إلى بيتي، خطر لي أن أتجول بعض الوقت في شوارع البلدة. ومررت في طريقي بكنيسة، وطرقت سمعي تراتيل عيد الميلاد المنبعثة منها، فدخلتها. عامرة بالناس، فاتخذت مكاني في الصف الأخير وكانت الأضواء الملونة المنبعثة من شجرة عيد الميلاد تبرق وتلمع كالنجوم السابحة في سنا القمر. وكأنما تضافر سحر الموسيقى الهادئة، والتراتيل الخاشعة، والجوع الشديد الذي كنت أحسه - إذ لم أكن تناولت سوى وجبة الإفطار - علي بث الإعياء في أوصالي: وغلبني النعاس، فنمت.

«وعندما استيقظت لم أدر أين أنا.. ووجدت أمامي طفلا وطفلة أتيا ولا ريب لمشاهدة شجرة عيد الميلاد، وسمعت الطفلة تقول لأخيها وهي تشير إلي: «أترى بابا نويل، أهو الذي أحضر هذه السيدة؟» وتملَّك الخوف الطفلين عندما استيقظت، ولكني طيبت خاطرهما، ولاحظت أنهما يلبسان ثيابا رثة فسألتهما عن والديهما أين هما فقالا: «ليس لنا والدان»! والحق أنني خجلت ساعتئذ مما كنت أحسه من شقاء! وأخذت بيدهما، فاشتريت لهما بعض الحلوى والهدايا.. ولشد ما دهشت إذ وجدت أن إحساسي بالوحدة والشقاء قد تبخر. لقد وهبنى هذان اليتيمان السعادة التي فقدتها منذ أشهر، ولم يسعني إلا أن أحمد الله علي أن رعى طفولتي، وأعاد علي أعياد الميلاد في صباي، في حمى والدين شغوفين رحيمين! لقد أسدى إلى هذان اليتيمان في ذلك اليوم أكثر ما أسديْته لهما، وعلمتني هذه التجربة أن السعادة أخذ وعطاء، فإذا أعطينا السعادة أعطيناها».

وبإمكاني أن املأ كتابا كاملا بقصص أناس نسوا أنفسهم فاكتسبوا الصحة، والسعادة، والاطمئنان، ولأضرب لك مثلا «مارجريت تايلرييتس» إحدى شهيرات النساء في أمريكا.

و«مسز ييتس» كتابة روائية، ولكن واحدة من روايتها الممتعة لا تعادل في روعتها

تلك القصة الحقيقية التي حدثت وقائعها لها يوم أغار اليابانيون علي «بير هاربور»[1]. كانت مسز بيتس» مريضة بداء القلب منذ سنتين، وكانت تلازم فراشها ٢٢ ساعة يومياً، وكانت أطول مسافة يمكنها أن تقطعها سيرا علي قدميها لا تزيد علي محيط حديقتها الصغيرة، وحتى أثناء هذه «الرحلة» القصيرة كان يتحتم عليها أن تستند إلى ذراع وصيفتها. قالت لي «مسز بيتس» أنها كانت مرشحة لأن تقضي ما بقي من حياتها ملازمة لفراشها، لولا أن أغار اليابانيون علي «بيرل هاربور»! ولندعها تروى القصة بنفسها:

«عندما وقعت الإغارة علي «بيرل هاربور». استحال الأمر في بلدتنا إلى فوضى واضطراب لا نهاية لها، وانفجرت إحدى قنابل اليابانيين بالقرب من بيتي فألقتني قوة الانفجار من فراشي! وأسرعت سيارات تخرج حاملة زوجات رجال الجيش والبحرية وأطفالهم إلى المدارس العامة بعيدا عن الخطر واتصل «الصليب الأحمر» بكل من لديه مكان خال ليؤوى بعضا من هؤلاء الزوجات والأطفال. وكان رجال الصليب الأحمر يعلمون أن في بيتي آلة تليفون، فاتفقوا معي علي أن أجعل بيتي ما يشبه مكتبا للاستعلامات.. وأطلعوني علي أماكن زوجات وأطفال رجال الجيش والبحرية، وطلبوا إلى أن أطلع عائليهم علي أماكن إقامتهم. ولم ألبث أن علمت أن زوجي «الكوماندر روبرت رالي بيتس» سليم معافى فحاولت أن أسري عن الزوجات اللائي لم يعرفن هل سلم أزواجهن أم لاقوا حتفهم، كما رحت أواسي أولئك اللواتي فقدن أزواجهن. وكن كثيرات. فقد جاء في التقارير الرسمية عن هذه الإغارة أن ٢١١٧ ضباطا وجنديا في البحرية والجيش قتلوا، و٩٦٠ رجلا عدوا مفقودين! وكنت في بادئ الأمر أجيب عن المحادثات التليفونية التي انهالت علي وأنا مستلقية في فراشي، ثم رحت أجيب عنها وأنا جالسة في الفراش، وأخيرا زحمني العمل، وشملني التأثر حتى أنني نسيت مرضى بتاتا، ونهضت من فراشي. ومن يومئذ لم أعد إلى الفراش قط إلا في موعد النوم كغيري من الأصحاء!.. أنني أدرك الآن أنه لو لم يهاجم اليابانيون «بيرل هاربور» لكان من الأرجح أن أمضى ما تبقى من عمري

(١) بير هاربور: ميناء أمريكي فى هاواي هاجمته القوات اليابانية فجأة في الحرب العالمية الثانية «١٩٤١» فخرجت أمريكا من موقف الحياد وانحازت إلى الحلفاء.

طريحة الفراش.. ولقد كنت وأنا في فراشي، أنعم بالراحة طبعا، وألقى كل اهتمام ورعاية من الآخرين، ولكني أدرك اليوم أنني لهذا كنت أفقد رويدا مقدرتي علي الاهتمام بنفسي.

«ولقد كانت مأساة «بيرل هاربور» من أشد المآسي فجيعة في تاريخ أمريكا، ولكنها بالنسبة لي، كانت نعمة من أفضل النعم، فقد أمدتني بقوة لم أحلم بمثلها قط، وحولت انشغالي بنفسي إلى انشغال بالآخرين، فلم يعد لديَّ وقت لأفكر في نفسي أو حتى لأهتم بها».

إن ثلث أولئك الذين يهرعون إلى عيادات الأطباء النفسيين يمكنهم، علي الأرجح، أن يشفوا بأنفسهم لو حاولوا انشغالهم بأنفسهم إلى الانشغال بالآخرين. أتراني أتيت بهذه الفكرة من جعبة ذكرياتي؟ بل إنها أشبه بما يقوله العالم النفساني «كارل يونج»:

«إن ثلث عدد مرضاي لا يشكون من أمراض نفسية معلومة محددة بقدر ما يشكون من «فراغ حياتهم» وخلوها من البهجة والمتعة».

ولعلك الآن، أيها القارئ، تقول لنفسك: «حسنا إن هذه القصص لا تمسني في قليل أو كثير، فلو أنني التقيت بيتيمين ليلة عيد الميلاد، أو لو أنني كنت في «بيرل هاربور» يوم الإغارة عليها، لفعلت عن طيب خاطر مثلما فعلت «مسز مون» و «مسز ييتس»، ولكن الأمر معي يختلف فأنا أحيا حياة متشابهة، كل يوم فيها كأي يوم سواه، ولا شئ فيها يمكن أن يسلك في باب المآسي أو الفواجع، فكيف يمكنني أن أسعد الآخرين وآخذ بيدهم؟ ولماذا؟ وما الذي يعود علي من وراء ذلك؟».

الحق أنه سؤال في موضعه، وإليك الجواب عنه: مهما تكن حياتك متشابهة الأيام، فأنك علي التحقيق تقابل «ناسا كل يوم فما الذي تفعله معهم؟.. خذ ساعي البريد مثلا، إنه يقطع مئات الأميال كل يوم حاملا إليك بريدك، فهل تكلفت يوما عناء البحث عن مسكنه لترى كيف يعيش؟ وهل سألته مرة أن يطلعك علي صور أولاده، ليشعر بالسرور والزهو؟ وهل سألته إن كانت قدماه قد تعبتا من السعي، أو أن الملل داخله من عمله المتشابه؟

وقل مثل هذا القول عن صبي البقال، وبائع الصحف، وماسح الأحذية.. هؤلاء

آدميون تثقل عليهم، ولا ريب، الهموم والمشكلات، وتراودهم الأحلام والآمال، وهم بلا شك، يتحرقون لهفة إلى أن يشاركهم الناس حمل همومهم ويشاطرونهم آمالهم، فهل حققت لهم شيئا من هذه الرغبة، وهل أبديت اهتمامك يوما بحياتهم الخاصة؟ هذا ما أعنيه.. ليس عليك أن تصبح «فلورنس نيتتجيل» ولا أن تغدو مصلحا اجتماعيا لكي تساهم في تحسين أحوال الناس.. ابدأ بمن تقابلهم كل يوم.

ثم تسألني: وما جدوى ذلك كله؟ جدواه السعادة والرضا واكتساب الثقة بنفسك. وقد كان أرسطو[1] يسمى هذا الضرب من معاونة الناس «الأنانية المستنيرة» وقد قال «زورد ستار»: «إن معاونة الناس ليست واجبا محتوما ولكنها متعة تزيدك صحة وسعادة» وقال «بنجامين فرانكلين»[2]: «عندما تسعد الناس تسعد نفسك».

وكتب «هنري س.. لنك» مدير مكتب الخدمات السيكولوجية بنيويورك. يقول: «إن السعادة لا تأتي إلا عن طريق إنكار الذات ورياضتها علي التضحية». وأعلم أن الانشغال بالناس لن يجديك خلاصا من القلق وحسب، ولكنه سيعينك أيضا علي اكتساب أصدقاء جدد والاستمتاع بأوفر قسط من المتعة.

تسأل: كيف؟ لقد سألت مرة «وليم ليون فيلبس» الأستاذ بجامعة «ييل» هذا السؤال نفسه، فأجاب:

إنني لا أذهب قط إلى فندق أو دكان حلاق، أو حانوت بقال، دون أن أقول شيئا سارا لكل من ألقاه. شيئا يمس الشخص بوصفه شخصا لا مسنارا في آلة تدور! وأحيانا أجامل الفتاة التي تبيعنى حاجتى في أحد المحال بامتداح هندامها واطراء طريقتها في تنسيق شعرها. وفي أحيان أخرى اسأل الحلاق: ألا يمل الوقوف علي قدميه طول النهار؟ ثم أسأله. لماذا اختار الحلاقة مهنة، وكم من الزمن مضى عليه وهو يزاولها، وكم «رأسا» مرت بين يديه منذ بدء اشتغاله، وأعاونه علي العد والإحصاء!. وقد وجدت أن إبداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة،

(١) أرسطوطاليس «٣٨٤ ـ ٣٢٢ ق.م» فيلسوف اليونان الأشهر، معلم الإسكندر الأكبر ترك مؤلفات فلسفية كثيرة وينسب إليه «المنطق الأرسطي».

(٢) بنجامين فرانكلين «١٧٠٦ ـ ١٧٩٠»: إنجليزي كان من أبرز مؤسسي الولايات المتحدة الأمريكية وعرف بالحكمة والذكاء.

وقلوبهم تخفق بالسرور. أذكر أنني ذات يوم كان شديد القيظ، دخلت مركبة الطعام في أحد قطارات «شركة نيوهافن للسكك الحديدية» لتناول الغذاء.. وكانت المركبة المزدحمة تكاد تشتعل من فرط الحرارة.. ورأيت أن توزيع الطعام علي طالبيه يجرى متباطئا متوانيا. فلما جاءني الخادم ليتلقى طلباتي، قلت له: «لا شك أن الطهاة اليوم يعانون الأمرين من وطأة الحر ولفحة النار في المواقد». وبدأ الخادم يسب ويلعن، حتى لاح لي كأنني أثرت غضبه، وأخيرا هتف: «يا إلهي» لقد ظللت خادما في هذه المركبة ١٩ عاما، ورأيت فيها الراكبين يأتون إلى هنا فيشكون من رداءة الطعام، ومن توانى الخدمة، ويسخطون علي الحر الشديد، ولكنني لم أر من سبقك إلى إظهار عطفه علي الطهاة المساكين، الذين تكاد تصهرهم حرارة الجو ولهيب النار في المواقد. أسأل الله يا سيدي أن يكثر من أمثالك»، نعم لقد دهش الخادم لأني نظرت إلى الطهاة علي أنهم آدميون، لا مجرد «تروس» تافهة في منظمة السكك الحديدية. إن ما يبغيه الإنسان هو اهتمام الناس به بوصفه شخصا. وأنا إذ ألقى في الطريق رجلا يجر كلبا جميلا، أبدى إعجابي بجمال الكلب، فإذا جاوزت الرجل وأدرت نظري إليه خلسة رأيته يربت بحنو علي ظهر كلبه، أو يقبله، فأنني حين أمتدح الكلب إنما أمتدح ذوق الرجل، وتوفيقه في الاختيار!.

«وقابلت يوما، وأنا في إنجلترا. راعيا، فأبديت إعجابي بالكلب الذي اتخذه لحراسة ماشيته، وسألته أن يقص عليّ كيف درب كلبه علي الحراسة. فلما انصرفت، أرسلت نظري خلسة إلى الرجل، فوجدته يحمل كلبه علي كتفه. ويداعبه ويربت علي ظهره، لقد أمكنني يومئذ أن أدخل السرور علي الراعي، وعلي الكلب، وعلي نفسي!».

فهل تتصور أن رجلا مثل «وليم فيلبس» يوزع محبته علي الناس ذات اليمين وذات الشمال، يمكن أن ينتابه القلق، أو يحتاج يوما إلى معونة تُقَدَّم إليه من شخص تافه مثلي؟ كلا علي التحقيق! فلماذا لا تكون مثله؟

إذا كنت أيها القارئ، من الجنس الخشن فأرح نفسك من قراءة القصة التالية، أنها لا تهمك في شئ، فهي قصة فتاة شقية ألجأت عددا كبيرا من الرجال إلى

التقدم لطلب يدها! وقد أصبحت تلك الفتاة اليوم جدة، وقد أمضيت ليلة في ضيافتها وضيافة زوجها منذ بضعة أعوام خلت.

كنت مدعوا لإلقاء محاضرة في البلدة التي تعيش فيها، وفي الصباح التالي حملتني بسيارتها ٥٠ ميلا لأدرك القطار العائد إلى نيويورك.. وخلال تلك الرحلة اتصل بيننا الحديث عن اكتساب الأصدقاء، فقالت لي: أود يا مستر كارنيجي أن أفضي إليك بشئ لم أفض به إلى سواك، حتى ولا لزوجي «أعود فأحذر الجنس الخشن من القراءة، لأن هذه القصة لن تلذ لهم كما يقدرون!» لقد حدثتني بأنها نشأت في عائلة في فيلادلفيا آفتها الكبرى الفقر المدقع. قالت: «كانت مأساة صباي وشبابي الفقر الذي يخيم علينا. فما كان يسعني أن أرفه عن نفسي، كما تفعل مثيلاتي في البيئة التي أعيش فيها. ولم تكن ثيابي قط من القماش الجديد، لا، ولا كانت تساير «الموضة» الشائعة. ومن هنا تملكني الخجل، حتى أنني كنت أبكي، كلما أويت إلى فراشي. وأخيرا، وفي غمرة يأسي خطر لي أن أدأب علي سؤال أي شخص تضمني وإياه مائدة واحدة، عن نفسه، وعن تجاربه، وآرائه ومشروعاته في المستقبل، وما كنت أبغي من وراء هذه الأسئلة إبداء الاهتمام بمحدثي، وإنما أردت أن أحول بينه وبين التفرس في ثيابي المتواضعة! ثم حدث شئ عجيب: فإنني لطول ما استمتعت إلى أقوال محدثي الكثيرين، اعتدت الاهتمام بما يقولون، فكنت استغرق في الاستماع إليهم، حتى أنسى، أنا نفسي، ثيابي ومدى تواضعها.. ولكن أعجب العجب هو هذا: لقد اشتهر عنى أنني «مستمعة طيبة»، أشجع محدثيّ علي الحديث عن أنفسهم لأمتعهم بالسعادة، وأدخل علي قلوبهم السرور.. ومن ثم أصبحت، علي مر الأيام، أشهر فتاة في المحيط الذي أعيش فيه، وتهافت الشباب علي طلب يدي!».

هل سمعتن أيتها الفتيات؟! تلك طريقة ناجحة لاصطياد الأزواج فعليكن بتجربتها!.

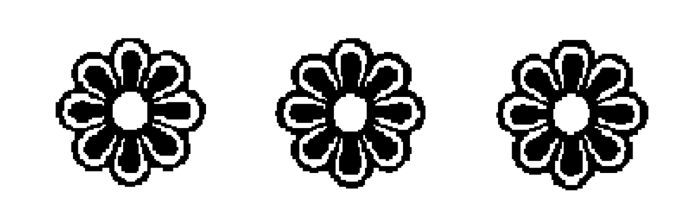
وأخال الكثيرين ممن يقرأون هذا الفصل سيقولون لأنفسهم: «هذا الحديث عن الاهتمام بالناس، وإسعادهم، إن هو إلا حديث سخافة إن هو إلا وعظ ديني متكر. لا .. .. أنا أولاً، وليذهب الآخرون إلى الجحيم».

إن كـان هذا رأيك فليكن. ولكنك إن حـسبت أنك مـصـيب. فكأنما تزعم أن كل الأنبياء، والفلاسفة، الذين تعاقبوا علي مر العصور - كالمسيح، وكونفشيوس، وبوذا، وأفلاطون، وأرسطو، وسقراط، - كانوا مخطئين. وعلي أية حال، إن كنت تنأى عن تعاليم الأنبياء والمصلحين الدينيين، فتعال نسأل النصيحة اثنين من الملحدين. ودعنا نبدأ بالأستاذ «هوسمان» بجامعة كامبردج، لقد ألقى عام ١٩٣٦ محاضرة في جامعة كامبردج عنوانها «الشعر: اسمه وطبيعته»، قال فيها: «لعل أعظم الحقائق التي وردت علي لسان إنسان، هي التي انطوى عليها قول السيد المسيح: «من وجد حياته يضيعها، ومن أضاع حياته من أجلي وجدها».

نعم، لقد سمعنا وعاظا كثيرين يقولون مثل هذا القول ولكن «هوسمان» ليس واعظا، وإنما هو ملحد، متشائم، فكر في الانتحار أكثر من مرة، وبرغم ذلك كله، فقد أحس أن الرجل الذي يقصر تكيره علي نفسه، لا ينال من الحياة شيئا يذكر، بل أحرى به أن يكون شقيا تعسا، أما الرجل الذي ينسى نفسه في معاونة غيره فيصيب متعة العيش.

فإذا لم يكن لقول «هوسمان» تأثير عليك، فلنسأل النصيحة أعظم ملحد أمريكي في القرن العشرين، وأعنى به «ثيودور دريزر». لقد سخر «دريزر» من الأديان جميعا، ووصفها بأنها أساطير الأولين، وقصص من نسيج الخيال، وقال عن الحياة «إنها قصة يرويها أبله، لا مغزى لها، ولا معنى». ولكن فعليه أن يساهم في اجتلاب المتعة للآخرين. فإن متعة الشخص تعتمد علي متعة الآخرين ومتعة الآخرين تعتمد علي متعته».

فإذا أردنا أن نجتلب المتعة للآخرين - كما يقول «دريزر» - فجدير بنا أن نعجل، فإن الوقت يمر.. ولن يمر أحدنا من هذا الطريق - طريق الحياة - سوى مرة واحدة.



الجزء الخامس : القاعدة الذهبية لهزيمة القلق

الفصل التاسع عشر
هكذا قهر أبواي القلق

أسلفت أنني نشأت في إحدى مزارع ميسوري، وأن والدي - شأنهما شأن معظم المزارعين آنذاك - كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة. كانت والدتي ناظرة مدرسة ريفية، وكان أبي مزارعا أجيرا يتقاضى ١٢ دولارا شهرياً، فاضطرت أمي، لكي تدبر نفقات معاشنا، أن تصنع لي ثيابي، بل أن تصنع كذلك الصابون الذي نغتسل به، ونغسل ثيابنا.

وقلما كنا نتعامل بالنقود، بل كنا نستبدل بالزبد والبيض حاجتنا من الدقيق، والسكر، والبن، وغيرها. وإلى أن بلغت الثانية عشرة، لم يكن مجموع ما أنفقه في العام كله يزيد على ٥٠ سنتا. فلما ذهبت إلى المدرسة، كنت أقطع في اليوم ميلا بأكمله سيرا على قدمي، ولا يحول دون هذه الرحلة اليومية تراكم الجليد، أو هبوط درجة الحرارة إلى ٢٨ تحت الصفر. وحين بلغت الرابعة عشر، بدأت أستغني عن الجوارب، فكنت خلال أشهر الشتاء أحس كأن قدمي مصنوعتان من الثلج، ولم يكن يخطر لي قط أن هناك من ينعم بقدمين دافئتين في الشتاء!.

وكان والدي يعملان جاهدين كالعبيد المسخرين، ١٦ ساعة يومياً، ورغم ذلك كان يثقلنا الدين، ويحالفنا سوء الطالع دائماً. ولقد دأبت الفيضانات المتعاقبة على إغراق محصولاتنا، وتحالف مع الفيضانات المتوالية وباء الكوليرا، الذى كان يفتك بماشيتنا كل عام. وفي إحدى السنين رحمنا الفيضان من شره، فنما غرسنا من القمح واشتدت أعواده، وأطعمنا الماشية حتى سمنت واكتنز لحمها، ولكن سوء الطالع كان لنا بالمرصاد، فقد كسدت سوق الماشية في شيكاغو، ولم يعد بيعها علينا بأكثر من ٣٠ دولارا مكسبا صافيا! نعم. كانت هذه الثلاثون دولارا ثمرة عام كامل من التعب.

وبعد أيام طويلة من المجهود المضني، والعمل الشاق، وجدنا أنفسنا لا معدمين فحسب، بل مرهقين بالديون الفادحة أيضا، وانتهى الأمر بأن رهنت مزرعتنا. ولقد أذاقنا المصرف المرهونة لديه أرضنا، صنوفا من الهوان، وفنونا من الإذلال، وطالما هددنا بانتزاع ملكية الأرض التي هي مورد رزقنا الوحيد، وكان أبي إذ ذاك في السابعة والأربعين من عمره، وقد قضى في العمل المضني أكثر من ٣٠ عاما، فلما انتهى به الأمر إلى الدين، والهوان، وقع فريسة القلق وانهارت صحته، وفقد شهيته للطعام، وتناقص وزنه، وأنبأ الطبيب والدتي أن أبي فقد الرغبة في مواصلة الحياة، وكثيرا ما سمعت والدتي تقول - إذا تأخر أبي عن موعد عودته - أنها تشفق أن تسعى إليه فتجد جثته متدلية من طرف حبل غليظ! ذات يوم جدَّد المصرف وعيده لأبي بانتزاع مزرعتنا، فلما مر أبي في طريق عودته إلى البيت بجسر فوق النهر الثاني بعد المائة، أوقف عربته وترجَّل، ووقف ذاهلا شاردا، يتأمل مياه النهر المنسابة تحته. وكأنما يهم بأن يلقي نفسه بين أحضانها فيضع حدا لمتاعبه ومشكلاته.. لكن الشئ الوحيد الذى حال بينه وبين إلقاء نفسه في اليم، كما حدثني أبي بعد ذلك بأعوام، هو اعتقاده الراسخ بأن الله سبحانه وتعالى لابد متبع العسر يسرا.

وكان أبي على صواب. فقد جاء الفرج بعد الكرب، وعاش أبي، من بعد ذلك، في رغد من العيش ٤٢ عاما إلى أن مات عام ١٩٤١ وهو في التاسعة والثمانين من عمره، ولم تكن أمي خلال سني الكفاح تقلق قط، بل كانت تداوي متاعبها بالصلاة والتعبد. وأذكر أن أحب آيات الكتاب المقدس لدى أمي وأبي كانت قول المسيح ﷺ: «في بيت أبي منازل كثيرة أنا أمضي لأعد لكم مكانا.. حتى أكون أنا تكونون أنتم أيضا» «يوحنا ١٤ من ١ إلى ٥» فكان أبي وأمي يتلوان هذه الآية، ثم يركعان ويبتهلان إلى الله أن يهبنا رحمته ويشملنا برعايته.

قال وليم جيمس! وقد كان أستاذا الفلسفة بجامعة هارفارد: «إن أعظم علاج للقلق، ولا شك، هو الإيمان».

ولا يتحتم أن تتعلم في «هارفارد» لتدرك هذه الحقيقة، فقد أدركها والداي في بيتهما الريفي المتواضع، فما استطاعت الفيضانات ولا الديون، ولا النوازل أن تنال

من روحهما القوية، المستبشرة، الظافرة.

وكانت مشيئة والدتي أن أكرس حياتي لخدمة الدين وكثيرا ما فكرت جديا في أن أصبح مبشرا في بلد أجنبي، ولكني حين ذهبت إلى الجامعة، طرأ على تغيُّر كبير، فقد درست علم الأحياء، والعلوم المختلفة، والفلسفة والأديان المقارنة، قرأت كتبا كثيرة في تفسير الكتاب المقدس فبدأت أشك في الكثير مما أكده الإنجيل. ورحت أرتاب في العقائد التي يعظنا بها وعاظ الريف، وتنازعتني الحيرة، وأصبحت «شغوفا بالتقصي والاستطلاع، تتزاحم في دخيلتي أسئلة لا حصر لها، لم أدر ماذا أصدق وبأي شئ أؤمن ولم أر فائدة ترجى من الحياة، فكففت عن الصلاة والعبادة، وأوشكت أن أكون جاحدا ملحدا، يرى الحياة تسير بلا غاية وإلى غير مقصد، وأحسب البشر مجردين من الأهداف السامية. مثلهم مثل حيوانات «الدنياصور» العملاقة التي كانت تجوب الأرض منذ مائتي مليون سنة، وأن النوع الإنساني مصيره إلى انقراض يشبه انقراض حيوان «الدنياصور».

عرفت من دراستي أن الشمس تفقد حرارتها رويدا، وأنها متى فقدت ١٠٪ من حرارتها هلك كائن حي على وجه الأرض، فرحت أهزأ بفكرة وجود إله قادر رحيم أوجد السماوات والأرض، وخلق الإنسان، وركب فيه الفضائل، وزوده بالأخلاق القويمة، وكدت أصدق أن السماوات والأرض، بل الكون بما فيه من بلايين الشموس والكواكب الدوارة في الفضاء المظلم المعتم، إنما خلقتها قوة غاشمة عمياء، أو لعلها لم تخلق خلقا، وإنما وجدت وجودا أزليا كوجود الزمان، والمكان.

أفتراني توصلت الآن إلى حلول لتلك الأسئلة، وشفاء لتلك الريب والشكوك التي تنازعتني في صباي؟ كلا! فما من أحد أمكنه أن يفسر لغز الكون، وسر الحياة، فما نحن إلا محوطون بالألغاز والأسرار من كل جانب، فآلية جسدك سر من الأسرار، وكذلك الكهرباء التي تضئ بيتك، والأزهار التي تزين حديقتك والخضرة التي تتطلع إليها من نافذتك: بل لقد رصد «تشارلس كيثرنج» المهندس العبقري المشرف على معامل أبحاث شركة «جنرال موتورز» ٣٠,٠٠٠ دولار سنويا، من جيبه الخاص، «لكلية أنطاكية» عساها تستطيع معرفة سر اخضرار الزرع! وقد صرح بقوله إننا إذا عرفنا

كيف يحوِّل الزرع، ضوء الشمس والماء وثاني أكسيد الكربون إلى سكر يتغذى به، لأمكننا تغيير العالم تغييرا شاملا غير أن جهلنا بأسرار أجسامنا، ومظاهر الكون المحيطة بنا، يمنعنا من استخدامها والاستمتاع بها. ولم يعد جهلي بأسرار الدين يمنعني من الاستمتاع بالحياة الروحية السامية التى يهيئها لي الدين، فقد وعيت آخر الأمر حكمة «سانتايانا» البليغة: «لم يخلق الإنسان في الحياة ليفهمها وإنما خلق ليحياها!».

لقد عدت الآن.. كنت على وشك أن أقول إنني «عدت» إلى الدين.. ولكن هذا التعبير لا ينطبق في الواقع على حقيقة ما حدث والأصح أن أقول إنني «اتخذت» نظرة جديدة إلى الدين. فلم تعد تهمني الخلافات التي تفرق المسيحيين شيعا ومذاهب، وإنما يهمني الآن ما يسديه إلى الدين من نعم، تماما كما تهمني النعم التي تسديها إلى الكهرباء، والغذاء الجيد، والماء النقي، فهذه تعينني على أن أحيا حياة رغدة، ولكن الدين يسدي إليَّ أكثر من هذا، إنه يمدني بالمتعة الروحية، أو هو يمدني – على حد قول وليم جيمس – «بدافع قويٍّ لمواصلة الحياة الحافلة، الرحبة السعيدة، الراضية». إنه يمدني بالأمان والأمل، والشجاعة، ويقضي على المخاوف والاكتئاب والقلق، ويزودني بأهداف وغايات في الحياة. ويفسح أمامي آفاق السعادة، ويعينني على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتي.

لقد كان الفليسوف «فرانسيس بيكون»[1] على حق حين قال: «إن قليلا من الفلسفة يجنح بالعقل إلى الإلحاد، ولكن التعمق في الفلسفة جدير بأن يعود بالمرء إلى الدين».

* * *

وإني لأذكر الأيام التى لم يكن للناس فيها حديث سوى التنافر بين العلم والدين، ولكن هذا الجدال انتهى إلى غير رجعة، فإن أحدث العلوم – وهو الطب النفسي – يبشر بمبادئ الدين. لماذا؟ لأن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي، والاستمساك

(١) فرانسيس بيكون «١٥٦١ ـ ١٦٢٦»: فيلسوف ورجل دولة وكاتب إنجليزي، يعد أحد أهم صانعي ثورة العلم الحديثة بالدعوة إلى الاعتماد على المنهج التجريبي فى دراسة العلوم.

بالدين. والصلاة، كفيلة بأن تقهر القلق، والمخاوف، والتوتر العصبي، وأن تشفي أكثر من نصف الأمراض التي نشكوها. نعم إن أطباء النفس يدركون ذلك. وقد قال قائلهم الدكتور «ا. ا. بريل»: «أن المرء المتدين حقا لا يعانى قط مرضا نفسيا».

لقيت «هنري فورد» «٢» قبل وفاته، فتوقعت أن أرى عليه سيماء رجل منهوك القوى من فرط الجهد الذي بذله في إنشاء مؤسسة تجارية من أضخم المؤسسات في العالم. غير أنى فوجئت حين وجدته غاية في الرزانة والهدوء، وآية في الاتزان والاطمئنان برغم بلوغه الثامنة والسبعين من عمره. فلما سألته هل عانى من القلق شيئا؟ أجاب: «كلا فإني أعتقد أن الله، سبحانه، قدير على تصريف الأمور، وأنه تعالى، في غير حاجة إلى نصيحة مني، ولهذا فأنا أترك له تصريف أموري بحكمته جل وعلا، فعلام إذا يتولاني القلق؟ وعندي، أن أطباء النفس ليسوا إلا وعاظا من نوع جديد. فهم لا يحرضوننا على الاستمساك بالدين توقعا لعذاب الجحيم في الدار الآخرة، وإنما يوصوننا بالدين توقعا للجحيم المنصوب في هذه الحياة الدنيا: جحيم قرحات المعدة، والانهيار العصبي، والجنون. وإذا شئت أمثلة على ما يعظ به علماء النفس وأطباؤه، فالأفضل أن تقرأ مؤلف الدكتور «هنرى س. لنك»: «العودة إلى الدين».

أسلفت فيما سبق أن المحكمين الذين اخترتهم ليفصلوا في القصص الواقعية التي روى فيها كاتبوها كيف قهروا القلق، وجدوا عناء كبيرا في المفاضلة بين قصتين رائعتين، فقسمت الجائزة المخصصة لأحسن قصة بين هاتين القصتين مناصفة. أما القصة الأولى فقد سبق ذكرها، وإليك القصة الثانية.. إنها «لا تستطيع العيش بغير الدين». وسوف أطلق على هذه المرأة التي تروى تجربة عانتها امرأة لقيت الأمرين قبل أن تهتدي اسم «ماري كوشمان، وهذا ليس اسمها الحقيقي، فإن لها أبناء وأحفادا قد يسوءهم أن يروا قصتها مذاعة على الناس.. وإليك القصة:

«في أشد أوقات الأزمة الاقتصادية حرجا، كان زوجي يتقاضى ١٨ دولارا أسبوعياً. وكثيرا ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتغيب زوجي عن العمل بسبب مرضه. ولم نلبث أن فقدنا البيت الصغير الذي شيدناه بأيدينا، وأصبحنا ندين للبقال بمبلغ ٥٠ دولارا. وكان لنا خمسة أبناء ننفق على غذائهم وكسائهم،

فاشتغلت بغسل الثياب لجيراننا، واعتدت أن أشتري الثياب المستعملة لأكسو بها أبنائي. وانتابني في تلك الفترة المرض فضلا عن القلق. ذات يوم، اتهم البقال - الذي ندين له بخمسين دولارا - إبني البالغ من العمر ١١ عاما بسرقة قلمين من الأقلام الرصاصية. وأنهى إلى ولدي خبر هذه التهمة وهو يبكي ألما. وكنت أعلم أن ولدي أمين، مرهف الإحساس، وأن التهمة أذلته أما الناس وجرحت كبرياءه. فكانت تلك الحادثة القشة التي قصمت ظهر البعير، ورحت أفكر في الشقاء المرير الذي نعانيه دون بارقة أمل في تحسُّن الأحوال. ولا أشك في أنني انتابني من فرط القلق جنون مؤقت، حدا بي إلى فعل ما فعلت.. فقد قمت إلى نوافذ غرفة النوم فأغلقتها، وأحكمت سد أعقابها، وسألتنى ابنتي الصغيرة وهي ترقبني: «ماذا تفعلين يا أماه؟» فقلت لها: «هناك تيار هوائي أريد أن أمنعه». ثم فتحت صنابير الغاز بالموقد.. وإذ رقدت، وأرقدت جواري إبنتي الطفلة - وكنا في ضحى النهار - ألفيتها تقول لي: «أليس هذا عجيبا يا أماه؟ إننا لم نستيقظ من النوم إلا من وقت قصير!» فقلت لها: «لا بأس عن إغفاءة قصيرة». وأغمضت عيني وأنا أسمع حفيف الغاز ينساب من صنبور الموقد، وأحسسته يملأ خياشيمى. بالله. إنني لن أنسى ما حييت رائحة الغاز!. وفجأة أحسست كأني أسمع شيئا من الموسيقى، وأنصتُّ، لقد غاب عني أن أطفئ «الراديو» الموضوع في المطبخ. فقلت في نفسي: لا بأس من ذلك ولا ضير. غير أنى لم ألبث أن سمعت صوتا ينبعث من جهاز «الراديو» يترنم بهذه الكلمات.

«يا له من صديق عيسى المسيح،

«يمسح عنا حزننا وأسانا،

«ما أجمل أن ننهي بلسان فصيح،

«إلى الله، في صلاتنا، شكوانا،

«لله كم من طريق، تتكبناه، صحيح،

«لله كم من العذاب زاد بلوانا.

«لأننا لم ندع بلسان فصيح:

«اللهم يا ربنا سدد خطانا».

وإذا أنصت إلى تلك الأنشـودة، أدركت أنني ارتكبت غلطة مـروعـة، ودأبت على ارتكابها طيلة حياتى! تلك هي أننى أخوض معارك الحياة جميعها وحدي، دون أن أتخذ من الله سبحانه وتعالى، سندا ومعينا، ولم أبثه في صلاتي همي وشكواي. وقفزت من فراشي، وأغلقت صنبور الغاز، وفتحت الأبواب والنوافذ على مصاريعها، ورحت أصلي. وأبتهل إلى الله طيلة ذلك اليوم. على أنني لم أطلب العون من الله، بل رحت أزجي له الشكر مدرارا على ما وهبني واختصني: خمسة أبناء كلهم صحيح معافى جسدا وعقلا. وعاهدت الله ألا أجحد نعمته بعد ذلك. وقد حفظت عهدي. وحتى بعد أن بعنا منزلنا، وانتقلنا إلى مسكن حقير استأجرناه لقاء ٥ دولارات شهرياً، حمدت الله على أن منحنا مأوى نأوى إليه. وأحسب أن الله أثابني على حمدي وشكري، فقد تحسنت الأحوال، لا في يوم وليلة، ولكن ما إن خفت وطأة الأزمة الاقتصادية حتى وسعنا أن نكتسب شيئا من المال، فقد حصلت على عمل كبائعة للجوارب في منتدى ليلى كبير، وسعى أحد أبنائي إلى العمل ليعين نفسه على متابعة الدراسة، فاشتغل في مزرعة، يحلب ١٢ بقرة ليلا ونهارا.. واليوم ها هم أبنائي قد شبوا عن الطوق، وتزوجوا، وأصبح لي ثلاثة أحفاد صغار. وإذ أستعيد ذكرى ذلك اليوم الذي فتحت فيه صنبور الغاز أحمد الله وأكرر الحمد، على أنني أوقفت سريان الغاز في الوقت المناسب، فما كان أجدرني أن أفقد كثيرا من متع الحياة، لو أنني مضيت في تلك الفعلة الشنعاء إلى نهايتها.. وما أكاد أسمع الآن عن شخص يريد من فرط الشقاء، أن ينتحر حتى أود أن أصيح به: «كلا. بربك لا تقدم.. فأن أحلك لحظات حياتنا لا تعمر إلا قليلا، ثم يعقبها الضياء!».

* * *

تدل الإحصاءات في أمريكا على أنه في كل ٣٥ دقيقة يقع حادث انتحار، وكل ١٢٠ ثانية يصاب شخص بالجنون، ومعظم حوادث الانتحار - وكثير من حالات الجنون على الأرجح - يمكن قطع دابرها إذا أصاب هؤلاء الناس شئ من الأمان والاطمئنان، وسكينة النفس التي يجلبها الدين، وتجلبها الصلاة.

يقول الدكتور «كارل يونج»[1] - أعظم الأطباء النفسيين في هذا الجيل - في كتابه: «الرجل العصرى يبحث عن روح»:

«استشارني خلال الأعوام الثلاثين الماضية، أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة، وعالجت مئات المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العمر.. أي الخامسة والثلاثين أو نحوها - لا ترجع في أساسها إلى افتقارهم إلى الإيمان، وخروجهم على تعاليم الدين، ويصح القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض، لأنه حرم سكينة النفس التي يجلبها الدين - أي دين - ولم يبرأ واحد من هؤلاء المرضى إلا حين استعاد إيمانه، واستعان بأوامر الدين ونواهيه على مواجهة الحياة».

وقال وليم جيمس[2]: «الإيمان من القوى التي لابد من توافرها لمعاونة المرء على العيش، وفقدها نذير بالعجز عن معاناة الحياة».

وكان خليقا بالمهاتما غاندى[3] - أعظم قادة الهند منذ عهد بوذا أن يعجز عن معاناة الحياة ما لم تشدد أزره الصلاة. تسألني كيف عرفت هذا؟ نعم عرفته لأن المهاتما نفسه قال: «بغير الصلاة كان يتحتم أن أغدو معتوها منذ أمد طويل».

وآلاف الناس يمكنهم قول ذلك عن أنفسهم، ومنهم أبي. الذي أسلفت أنه حاول الانتحار غرقا فما منعه إلا إيمانه بالله.

ربما كان من المحتمل إنقاذ آلاف الناس المعذبين الذين يتصايحون منذ هذه اللحظة في مستشفيات الأمراض العقلية، لو أنهم طلبوا العون من العناية الإلهية، بدلا من أن يخوضوا معارك الحياة وحدهم بلا سند ولا نصير.

---

(١) كارل جوستاف يونج: «١٨٧٥ ـ ١٩٦١» عالم نفسى سويسري مؤسس علم النفس التحليلي، وقد ساعد الاستخبارات الأمريكية فى الحرب العالمية الثانية على تحليل شخصيات الزعماء النازيين.

(٢) وليم جيمس «١٨٤٢ ـ ١٩١٠»: فيلسوف أمريكي من رواد علم النفس الحديث، ومن أهم مؤلفاته وأشهرها: «الفلسفة البراجماتية».

(٣) المهاتما غاندي «١٨٦٩ ـ ١٩٤٨»: المهاتما أى: صاحب النفس العظيمة، ويلقب بـ «أبي الهند الحديثة». واجه الاحتلال البريطاني بحركة سلمية ارتبطت باسمه هي: «اللاعنف».

حين تستنفذ الخطوب كل قوانا أو تسلبنا الكوارث كل إرادة، غالبا ما نتجه في غمرة اليأس، إلى الله. فلماذا بالله ننتظر حتى يتولانا اليأس؟ لماذا لا نجدد قوانا كل يوم بالصلوات، والحمد، والدعاء؟

خلال الأعوام السبعة التي أمضيتها في تأليف هذا الكتاب، جمعت مئات الأمثلة، والقصص الواقعية، التي تدور حول رجال ونساء استطاعوا قهر القلق والمخاوف بالصلاة. ودعني أقدم هنا قصة نموذجية، أرسلها إليَّ فتى يائس، كسير القلب هو «جون أنطوني» الذي يشتغل الآن بالمحاماة في مدينة «هوستون» بولاية تكساس. وهي:

«كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب إحدى المؤسسات. وكنت خبيرا بعملي، مدربا عليه. فقبل أن أقصد إلى عميل لأبيعه كتبي، كنت أجمع المعلومات عن مركزه الاجتماعي، وطبيعة عمله، ونوع هواياته، فإذا قابلته استخدمت المعلومات التي جمعتها بحنكة ومهارة ولكن شيئا ما كان يجرى على غير ما يرام، فإنني نادرا ما أفلحت في مهنتي!.

«وتولاني اليأس، وزدت جهدي ضعفا أو ضعفين، ولكن مبيعاتي لم تكن تكفي لتغطية نفقاتي. واجتاحني خوف داخلي وأصبحت أخشى مقابلة العملاء، فإذا ذهبت إلى مكتب عميل، استبد بي هذا الخوف الداخلي حتى لأذرع المنطقة التي يسكن فيها العميل، جيئة وذهابا أفكر وأتدبر قبل أن أقدم، فإذا استنفدت معظم شجاعتي، وإرادتي في هذا التجول، عدت أدراجي إلى مكتب العميل، وطرقت بابه على وجل، وأنا أدعو الله ألا يكون موجودا!.

«وهددتني المؤسسة التي أشتغل لحسابها بأنها ستكف عن توريد الكتب إليَّ ما لم أزد مبيعاتي. وأرسلت إليَّ زوجتي التي تركتها ورائي حين ارتحلت عن بلدي، تطلب أن أمدها بالمال لتسدد حساب البقال، وتمسك رمقها ورمق أبنائي الثلاثة. وعصف بي القلق، وازداد يأسي يوما بعد يوم، ولم أدر ماذا أفعل.. كنت قبل ذلك قد أغلقت مكتب المحاماة في بلدتي، ثم رأيت أنني قد فشلت في عملي الجديد، ولم أعد أجد من المال ما أدفع به أجر الفندق الذي أنزل فيه. بل لم أعد أجد أجر السفر لأعود أدراجي إلى موطني، وحتى لو وجدت المال، لما أسعفتني شجاعتي بالعودة إلى بلدي

ومواجهة أهلي بعد أن منيت بخسران مبين.

«وذات يوم من تلك الأيام السوداء، عدت إلى غرفتي بالفندق محطما، كسير الفؤاد، مكتئبا، فلم أجد لدي ما أطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن. وأدركت في تلك الليلة لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يقذفون بأنفسهم منها.. وكنت مرشحاً لأن أفعل مثلهم في تلك الليلة لو أنني أوتيت بعض الشجاعة!.. ثم خطر لي أن أتجه إلى الله، وأبثه شكواي. فرحت أصلي، وأضرع إليه، سبحانه، أن ينير بصيرتي، ويسدد خطاي في هذا الظلام الكثيف الذي يكتنفني من كل جانب، وأن يوفقني في عمل عسى أن أجد من المال ما يمسك رمق زوجتي وأولادي.

«وما إن فرغت من صلاتي حتى حدثت معجزة!.. فقد زال عني توتر أعصابي، وتلاشت مخاوفي، وانقضى قلقي، واستشعرت شجاعة، وأملا، وإيمانا.

«ورغم أنه لم يكن لدي من المال ما أسدد به أجر الفندق، أو أسد رمقي، فقد أحسست بالسعادة وآويت إلى فراشي فنمت نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ أعوام.

«وفي صباح اليوم التالي، وجدت نفسي أندفع اندفاعا إلى مكاتب العملاء. ودنوت من مكتب العميل الأول وطرقت بابه بيد ثابتة لا ترتجف. وإذ دخلت المكتب قلت للعميل وأنا رافع الرأس، واضح النبرات مشرق الوجه: «أسعدت صباحا يا مستر سميث.. أنا «جون أنطونى» مندوب «الشركة الأمريكية للكتب القانونية». وأجاب العميل مبتسما بدوره وهو ينهض عن كرسيه مصافحا: «نعم. نعم. أنا مسرور برؤياك، تفضل بالجلوس». وعقدت في ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كنت أعقد في أسبوع كامل! وعدت أدراجي في المساء فخورا مزهوا كالبطل الظافر. لقد أحسست كأنني خلقت من جديد، والحق أنني كنت خلقا جديدا، لأنني اتخذت اتجاها ذهنيا جديدا. ولم أطعم في تلك الليلة زجاجة من اللبن الساخن، بل تعشيت لحما محمرا، وخضرا، وفاكهة.. ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقاتي طريقها نحو القمة.

«لقد خلقت، في تلك الليلة الظلماء - التي مضى عليها الآن ٢١عاما - خلقا جديدا في فندق صغيرا ببلدة «أماريللو» بولاية تكساس، لأنني وعيت الرابطة التي تربطني بالله فما أسهل أن يهزم الرجل الذي يقاتل بمفرده، أما الرجل الذي يتخذ

من الله سندا ونصيرا فلن يهزم أبدا».

وقد وعيت هذا الدرس نفسه «مسز بيرو» من أهالى مدينة «هايلاند» بولاية «إلينوى»، حين واجهتها مأساة أليمة.. وإليك قصتها كما روتها لي:

«ذات ليلة دق جرس التليفون في منزلي، ولبث يدق فترة من الزمن قبل أن تواتينى الشجاعة لأرفع السماعة، وقد ملئت رعبا. كنت أخشى أن ينقل إلى «التليفون» نبأ وفاة ولدى الطفل الذي كان مريضا في المستشفي، بالحمى الشوكية، وصح ما توقعته! فإن المستشفي كانم يطلب حضورنا على الفور.

ولن أستطيع وصف المحنة التي عانيتها أنا زوجي، ونحن جالسين في غرفة الانتظار بالمستشفي، حتى يستدعينا الطبيب. فلما نودي علينا أخيرا وذهبنا إلى غرفة الطبيب كان التعبير المرتسم على وجهه كافيا لخلع أفئدتنا رعبا، وزادتنا كلماته رعبا على رعب. فقد قال لنا: إن فرصة النجاة أمام ولدنا ضئيلة، وأنه لا يمانع في أن نستشير طبيبا آخر إذ ارتأينا ذلك.

«وفي طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجى، ورأيته يلوح بقبضته في الهواء قائلا: «إنني وحق السماء لا أستطيع أن أسلم ولدى للموت!».. وهل رأيت رجلا يبكي! إنه منظر لا يسر!. وإذ صادفتنا أول كنيسة في الطريق، أوقفنا السيارة، ودخلناها. وهناك ركعت، والدموع تسيل على خدي، ولم أزد على قولي: «لتكن مشيئتك يا ربي» ولم أكد ألفظ هذه الكلمات «حتى أحسست الهدوء يشملني، وشعرت بالسكينة تملأ نفسي: خلال عودتنا إلى البيت لم أتوقف عن ترديد هذه الكلمات «لتكن مشيئتك يا ربي»! ونمت تلك الليلة نوما عميقا. ولم تمض أيام حتى اتصل بنا الطبيب، وقال إن صحة ولدنا تتحسن باطراد. ثم شفي وعوفي بعد ذلك، وهو الآن في الرابعة من عمره».

أعرف رجالا ينظرون إلى الدين نظرتهم إلى شئ مقصور على النساء، والأطفال، والوعاظ، ويتباهون بأنهم «رجال» يسعهم أن يخوضوا المعارك بلا سند ولا معين.. فما أشد الدهشة التى تتولاهم حين يعلمون أن معظم «الرجال» - أي الأبطال المشاهير - يتضرعون إلى الله كل يوم أن يساندهم ويؤازرهم.

خذ مثلا البطل «جاك دمبسي».. لقد أخبرني بأنه لا يأوي إلى مضجعه قبل أن يتلو صلواته، ولا يتناول طعاما حتى يحمد الله الذي وهبه إياه، وأنه لا يفتأ يردد الصلوات والدعوات أثناء تدريبه على الملاكمة، وقبل كل جولة يخوضها.

وحدثني إدوارد ستيتينيوس المدير الأعلى السابق لشركة «جنرال موتورز» وزير خارجية أمريكا السابق، أنه كان يصلي ويبتهل إلى الله أن يهبه الحكمة والسداد ليلا ونهارا.

عندما كان «البطل» أيزنهاور في طريقه طائرا إلى انجلترا ليتولى قيادة جيوش الحلفاء في الحرب الأخيرة، كان الشئ الوحيد الذى اصطحبه معه هو الكتاب المقدس.

وقال لى «البطل» الجنرال «مارك كلارك» إنه كان يقرأ الكتاب المقدس، خلال سنى الحرب كل يوم، ثم يركع على ركبتيه ويصلى لله.

لقد أدرك هؤلاء «الأبطال» الحقيقة التى قالها «وليم جيمس»: «إن بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم، فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لرعايته تحققت كل أمنياتنا وآمالنا».

وكثيرون من هؤلاء «الأبطال» قد تحققوا بأنفسهم من صدق قول الدكتور «الكسيس كاريل»، مؤلف كتاب «الإنسان، ذلك المجهول» وأحد الحائزين على جائزة نوبل:

«لعل الصلاة أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا. وقد رأيت، بوصفي طبيبا، كثيرا من المرضى فشلت العقاقير في علاجهم، فلما رفع الطب يديه عجزا وتسليما، تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم. إن الصلاة كمعدن «الراديوم» مصدر للإشعاع، ومولد ذاتي للنشاط.. وبالصلاة يسعى الناس إلى استزادة نشاطهم المحدود، حين يخاطبون «القوة» التي تهيمن على الكون، ويسألونها ضارعين أن تمنحهم قبسا منها يستعينون به على معاناة الحياة. بل إن الضراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا، ولن تجد أحدا تضرع إلى الله مرة إلا عاد التضرع عليه بأحسن النتائج».

وقد عرف الأمير بيرد معنى «ربط النفس بالقوة العظمى المهيمنة على الكون»، ومعرفته هي التي مكنت له سبيل الخروج من المحنة القاسية التي خاضها، والتي روى قصتها في كتابه «وحيد».

فقد قضى عام ١٩٣٤، ٥ أشهر في كوخ مطمور وسط الثلوج في المنطقة المتجمدة الجنوبية، وكان الشخص الوحيد على قيد الحياة جنوبي خط العرض الثامن والسبعين.. وكانت العواصف الثلجية الهوجاء تزأر حواليه، والظلام اللانهائى يضرب عليه نطاقا موحشا، وقد وجد، فضلا عن هذا، أنه يتسمم تدريجيا بغاز «أول أكسيد الكربون» المتصاعد من موقده. فماذا عساه يفعل؟ كان العون الذى ينشده على مبعدة ١٢٣ ميلا من موقعه، ولن يتسنى لأحد أن يصل إليه قبل مضى أشهر طوال، لقد حاول جهده إصلاح موقد الغاز، وجهاز التهوية، لكن الغاز الخانق ظل يتسرب ويملأ خياشيمه، فاستلقى على الأرض فاقد الوعي، لا يستطيع أن يأكل أو ينام، وأصابه من الوهن ما أعجزه عن الحركة، ولطالما استشعر أنه لن يأتي عليه اليوم التالي إلا وهو في عداد الأموات. ورسخ في اعتقاده أنه ملاق حتفه في كوخه ذاك، ولن يعرف أحد إلى جثته سبيلا، فما الذي أنقذ حياته؟ ذات يوم، تحامل على نفسه – في غمرة اليأس الجاثم عليه – وتناول مذكراته، وحاول أن يدون فلسفته في الحياة فكتب: «ليس الجنس البشري وحيدا في هذا الكون»، وكان هو يكتب تلك العبارة يفكر في النجوم المنبثة في السماء، وفي الكواكب والأجرام الدوارة في أفلاكها بدقة ونظام، وفي الشمس التي لا تحرم شبرا من الأرض نورها ودفئها، والتي لن تلبث – مهما يطول الغياب – أن تشرق على تلك البقعة النائية، الموحشة، في أقصى جنوبي الأرض.. ذلك الإحساس بأنه ليس وحيدا هو الذي أنقذ حياته!.

نرى لماذا يجلب الإيمان بالله، والاعتماد عليه، سبحانه وتعالى، الأمان، والسلام، والاطمئنان؟ سأدع وليم جيمس يجب على هذا السؤال: «إن أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه، وكذلك المرء الذي عمق إيمانه بالله، حقا، عصيٌ على القلق محتفظ أبدا باتزانه، مستعد دائما لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام».

فلماذا لا نتجه إلى الله إذا استشعرنا القلق؟ ولماذا لا نؤمن بالله ونحن في أشد الحاجة إلى هذا الإيمان؟ ولماذا لا نربط أنفسنا بالقوة العظمى المهيمنة على هذا الكون؟

ولا يقعد بك عن الصلاة والضراعة، والابتهال، أنك لست متدنيا بطبعك، أو بحكم نشأتك، وثق بأن الصلاة سوف تسدي إليك عونا أكبر مما تقدِّر، لأنها شئ «عملي» فعال، تسألني ماذا أعنى بقولي؟ أنها شئ عملي فعال؟ أعني بذلك أن الصلاة يمكنها أن تحقق لك أمورا ثلاثة لا يستغني عنها إنسان مؤمنا كان أو ملحدا.

١- فالصلاة تعينك على التعبير بأمانة عما يشغل نفسك، ويثقل عليها. وقد بينًا فيما سلف أن من المحال مواجهة مشكلة ما دامت غامضة غير واضحة المعالم، والصلاة أشبه بالكتابة التي يعبر بها الأديب عن همومه. فإذا كنا نريد حلا لمشكلاتنا، وجب أن نجريها على ألسنتنا واضحة المعالم، وهذا ما نفعله حين نبث شكوانا إلى الله.

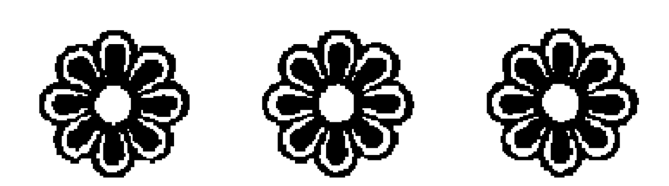
٢- والصلاة تشعرك بأنك لست منفردا بحمل مشكلاتك وهمومك، فما أقل من أن يسعهم احتمال أثقل الأحمال، وأعسر المشكلات، منفردين، وكثيرا ما تكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس بذواتنا: فنأبى أن نذكرها لأقرب الناس إلينا، ولكننا نستطيع أن نذكرها للخالق عز وجل، في الصلاة. والأطباء النفسيون يجمعون على أن علاج التوتر العصبي، والتأزم الروحي يتوقف إلى حد كبير على الإفضاء بمبعث التوتر، ومنشأ الأزمة إلى صديق قريب، أو ولي حميم. فإذا لم نجد من نفضي إليه بهمومنا كفانا بالله وليا.

٣- والصلاة - بعد هذا - تحفزنا إلى العمل، والإقدام. بل الصلاة هي الخطوة الأولى نحو العمل، وأشك في أن يوالي امرؤ الصلاة باستمرار دون أن يلمس فائدة أو جدوى، أو بمعنى آخر، دون أن يتخذ خطوات مثمرة نحو تحسين حاله، وتفريج أزمته. وقد قال «الكسيس كاريل»: «الصلاة أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت حتى الآن» فلماذا لا ننتفع بها؟

* * *

لماذا لا تغلق الكتاب عند هذا الحد، وتذهب إلى غرفة نومك وتركع لله، وتفتح له مغاليق قلبك؟ فإذا كنت قد فقدت إيمانك، فاسأل الله أن يعيده إليك، وقل:

«اللهم إنني لا أستطيع أن أخوض معارك الحياة وحيدا، فأسألك يا رب المدد والعون، اللهم أغفر لي أخطائي، وطهِّر قلبي من الإثم، وأنر أمامي السبيل إلى السلام، الإيمان، والعافية، وعمِّر قلبي بحب الناس جميعا، لا أستثني منهم أعدائي، إنك يا رب، سميع قريب مجيب الدعاء».



الجزء السادس : هكذا تتجنب القلق الناتج عن النقد

الفصل العشرون
بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك

في عام ١٩٢٩ حدثت ظاهرة عجيبة أقامت دوائر التعليم وأقعدتها في طول البلاد وعرضها، وتقاطر رجال التعليم ليشاهدوا الظاهرة، فقبل ذلك التاريخ ببضعة أعوام، وفد على مدينة «ييل» شاب شق طريقه إلى المدينة بعرق جبينه، فاشتغل أولا خادما في مطعم، ثم اشتغل بجمع الحطب، وفي ثالث مرة اشتغل بائعا متجولا.. ثم لم تمض ٨ أعوام على وصوله إلى المدينة، حتى كان يحتفل بتنصيبه رئيسا لإحدى الجامعات الكبرى في أمريكا - وهى جامعة شيكاغو - وهو بعد في الثلاثين من عمره! وهز رجال التعليم رؤوسهم إنكارا واستنكارا، وانهال النقد على هذا «الفتى العجيب» كالسيل الجارف فوصف مرة بأنه حدث غر، ورُمي بأنه قليل الخبرة والتجربة، وأخيرا اتهم بأن له في التعليم آراء شاذة، وقد ساهمت الصحف بنصيب وافر في هذه الحملة وكالت له النقد جزافا.

ويوم الاحتفال بتنصيبه رئيسا للجامعة، قال صديق لوالد «روبرت ماينارد هتشينز» - وهو اسم الشاب -: «لقد روعت، هذا الصباح، حين قرأت النقد الذى تكليه الجرائد لولدك». فقال الأب: نعم إنه نقد مرير، لكن تذكر أنه بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك! وقد أدرك هذه الحقيقة عينها «أمير ويلز» الذي أصبح فيما بعد الملك إدوارد الثامن[1] ملك الإنجليز «دوق وندسور».

كان إذ ذاك طالبا في «دار تموث» البحرية، وكان ولي العهد في الرابعة عشرة من عمره حينئذ.. وذات يوم وجده الضابط يبكي وينتحب فلما سأله عن سبب بكائه

(١) إدوار الثامن «١٨٩٤ ـ ١٩٧٢»: ملك بريطانيا العظمى الذي تولى العرش عام ١٩٣٦ وتنازل عنه في العام نفسه.

رفض أن يصرح به في البداية، وأخيرا قال إن بعض الطلبة ضربوه! وجمع قائد الكلية الطلبة «المتهمين» وقال لهم إن الأمير في الواقع لم يشكهم إليه، ولكنه يود أن يقف على السبب الذى دفعهم لذلك.. وبعد همهمة، وجد الطلاب الجرأة للإفضاء بالسبب، فقالوا إنهم أرادوا أن يتباهوا، في مستقبل أيامهم، حين يصبحون ضباطا وقوادا في بحرية جلالة الملك بأنهم ضربوا جلالة الملك!.

فاعلم إذن إنك حين يوجه إليك الضرب، أو النقد، أن في ذلك اعترافا بقدرك وأهميتك، وأن فيه إقراراً بأنك فعلت شيئا فذا لفت الأنظار إليك.

وكثير من الناس يجدون التشفي في اتهام شخص يفوقهم ثقافة، أو مركزا ونجاحا. مثال ذلك، أنني خلال تأليفي لهذا الكتاب تسلمت رسالة من سيدة تصب فيها جام نقمها على الجنرال «وليم بوث» مؤسس «جيش الخلاص» وكنت قبل ذلك قد أذعت حديثا بالراديو امتدحت فيه الجنرال. وقد كتبت إليّ هذه السيدة تقول إن الجنرال بوث اختلس ٨ ملايين دولار من المال الذي جمعه لمساعدة الفقراء والمعوزين. والتهمة في الواقع سخيفة، ولكن هذه المرأة لم تكن تستهدف الواقع، وإنما كانت تبغي التشفي من رجل أرفع منها بمراحل. وقد ألقيت رسالتها في سلة المهملات، وحمدت الله على أنني لم أكن زوجا لها! فهذه الرسالة لم تزدني علما بالجنرال بوث وإنما زادتني علما بكاتبتها، فكما قال شوبنهاور[1]: «ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة في البحث عن أخطاء رجل عظيم» وقلما يصدق المرء أن رئيسا لجامعة كبرى يمكن أن يسلك في عداد «ذوي النفوس الدنيئة»، ورغم ذلك فان رئيسا سابقا لجامعة ييل هو «تيموثى دوايت»، وجد متعة عظمى في إتهام رجل مرشح لرياسة الجمهورية الأمريكية، كتب ذلك الرئيس محذرا الناس من انتخاب المرشح يقول: «لو أن هذا المرشح انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك أعراضهن، ولألفينا شرفنا يوطأ بالأقدام، لأصبحنا طريدي الفضيلة، وأعداء الله والإنسانية».

أولا يختلط عليك الأمر فتحسب أن هذا الاتهام موجه إلى هتلر مثلا؟ غير أنه

(١) آرتورشوبنهاور «١٧٨٨ ـ ١٨٦٠» من أشهر الفلاسفة الألمان، ويوصف بأنه «فيلسوف التشاؤم»، وقد ترك عدة مؤلفات لم تحظ بالاهتمام إلا في وقت متأخر.

كان موجها إلى «توماس جيفرسن[١]». وقد تسأل أي «توماس جيفرسن» تعني؟ ليس على التحقيق «توماس جيفرسن» الخالد، محرر «وثيقة الاستقلال»، وأبو الديمقراطية الحاني عليها؟ نعم! إنه هو بالذات!.

ثم من تظنه الأمريكي الذي اتهم بأنه «منافق»، «مدع»، «لا يفترق عن القتلة والمجرمين في شئ»؟ وصورته، فضلا عن هذا إحدى الجرائد في رسم هزلي يمثله واقفا على المقصلة، والناس من حوله يتغامزون عليه؟ إنه جورج واشنجتون!![٢].

لكن هذا الحادث في زمن مضى وانقضى، فهل ترى ارتفعت الطبيعة البشرية وتقدمت؟ لنأخذ مثالا «الأدميرال بيري» المستكشف الذي أذهل العالم بوصوله عام ١٩٠٩ إلى القطب الشمالي ذلك الهدف الذي قصرت دونه همم الرجال، ولقى الكثيرون حتفهم دون أن يبلغوه.. ولقد أوشك بيري أن يموت قبل أن يصل إلى هدفه، من الجوع والبرد، إذ تجمدت أصابع قدميه فاضطر إلى بترها، وناءت عليه المصائب والأحداث بكلكلها حتى لقد ثارت عليه ثائرة رؤسائه، واشتعل غضبهم لأن الصحف والناس، راحوا يدعون له بالتوفيق، حتى ذاع اسمه واشتهر، ومن ثم حقد عليه رؤساؤه، واتهموه بأنه جمع المال بقصد الاستكشاف العلمي. ولكنه بدده في رحلة عقيمة إلى القطب الشمالي! والأرجح أن رؤساءه صدقوا التهمة التي ألصقوها به، فمن أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريد تصديقه! وكان تصميم هؤلاء الرؤساء على إذلال «بيرى» واخضاع كبريائه قويا، حتى أن بيري لم يستطع المضي في رحلته إلى القطب الشمالي إلا بأمر من «ماكينلي»[٣] رئيس الجمهورية نفسه!.

فهل تحسب أن بيري كان يلقى من التهم ما لقي لو أنه لبث «موظفا» في وزارة البحرية الأمريكية! فماذا تكون أهميته حينئذ حتى تثار حوله الأقاويل والأحاديث؟

ولقد مر «الجنرال جرانت» بتجربة أسوأ من هذه بكثير. ففي عام ١٨٦٢ كسب

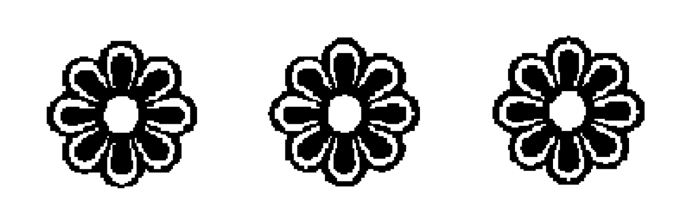
(١) توماس جيفرسون «١٧٤٣ ـ ١٨٢٦»: تولى رئاسة أمريكا لفترتين واتخذ موقف الحياد في الصراع الفرنسي البريطاني، واشتهر بمواقفه المعادية للاستبداد.

(٢) جورج واشنطن «١٧٣٢ ـ ١٧٩٩» أول رئيس للولايات المتحدة الأمريكية وحكم فترتين متتاليتين. واشتهر بالاحترام العميق لقرارات الكونجرس.

(٣) ويليام ماكينلى «١٨٤٣ ـ ١٩٠١»: الرئيس الخامس والعشرون لأمريكا.

الجنرال جرانت لجيوش الشمال - في الحرب الأهلية الأمريكية - معركة حاسمة، وبهذا أصبح معبود الجماهير في يوم وليلة، وتجاوبت أصداء هذا النصر حتى أوريا. ثم لم تكد تمضي ستة أسابيع على هذا النصر المبين، حتى قبض على «جرانت»، وانتزع جيشه منه، فبكى من فرط الإذلال واليأس كما يبكي الطفل!

فلماذا قبض على الجنرال جرانت؟ لأنه أثار غيرة رؤسائه، واستثار حفيظتهم عليه!



الفصل الحادي والعشرون
لا تدع النقد يكسرك

قابلت ذات يوم الميجور جنرال «سميدلي بتلر»، الملقب «بشيطان الجحيم» والذي أثر عنه أنه من أشد القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة حزما، فأخبرني بأنه في صباه كان يتلهف على الشهرة الذائعة، والجاه العريض، والشخصية القوية. ولهذا كان يضيق بأقل النقد الموجه إليه ويثور لأتفه ما يمس الكرامة والكبرياء. غير أن الأعوام الثلاثين التي قضاها في البحرية غيرت طباعه، وجعلته أقوى من أن ينال منه النقد. قال لي: «طالما ذقت صنوفا من الإهانة والإذلال، وطالما رميت بأنني كلب مسعور وحية رقطاء، وثعلب مراوغ، وطالما لعنني خبراء في فن الشتم فلم يدعوا شيئا من أقذر ألوان السباب إلا رموني به. فهل تراني كنت ألقى إلى ذلك بالا؟ ولو أنني اليوم سمعت واحدا يسبني لما حولت نظري إليه لأرى من عساه أن يكون!» فإذا كان بتلر قد استعصى على النقد، فإنه والحق يقال، على نقيض الكثيرين منا الذين يأخذون اللوم مأخذ الجد، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكدر.

أذكر أن محررا في جريدة «نيويورك سن» حضر منذ سنوات إحدى المحاضرات في معهدي، وإذا به في اليوم التالي يهاجمني على صفحات جريدته، وينتقد طريقتي في التدريس.. فهل تراني ثرت لهذا النقد العلني؟ نعم. إلى حد ما. فقد أخذت هذه الجملة على أنها إهانة موجهة إلى شخصي، وخاطبت «جيل هودجز» مدير تحرير الجريدة تليفونيا، وطلبت إليه أن ينشر مقالا يضمنه الحقائق المجردة بدلا من أن يحشوه بالهزء والسخرية. ورغم أنني كنت معتزما أن يكون القصاص على قدر الجرم لا أكثر، إلا أنني آسف اليوم على ما فعلت.. فأنا أدرك اليوم أن نصف الذين قرأوا الجريدة لم تقع أنظارهم على المقال إطلاقا، وأن نصف الذين قرأوه أخذ على أنه دعابة بريئة، وأن نصف الذين حملوه محل الجد قد نسوه تماما خلال أسابيع معدودة!

وإني لأعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير في زيد أو عمرو من الناس أكثر من لحظات، فهم مشغولون بالتفكير في أنفسهم منذ أن يفتحوا أعينهم على اليوم الجديد، حتى يأوون إلى مضاجعهم، وأن صداعا خفيفا يلم بهم لهو كفيل بأن يلهيهم عن خبر موتي أو موتك!.

وحتى لو نالنا من الناس كذب وافتراء، وطعن يوجه إلى ظهورنا جهرا أو سراً، فلا ينبغي أن يحزننا هذا. أم هل نحن أفضل من السيد المسيح عليه السلام؟ لقد خانه واحد من حوارييه الاثنى عشر المقربين لقاء رشوة، تقدر بعملتنا الحالية، بنحو ١٩ دولارا! وهجره آخر هجرا غير كريم حين أحدق به الخطر وأقسم ثلاثا بأنه لا يعرف المسيح، فلماذا ننتظر نحن خيرا مما نال السيد المسيح؟!.

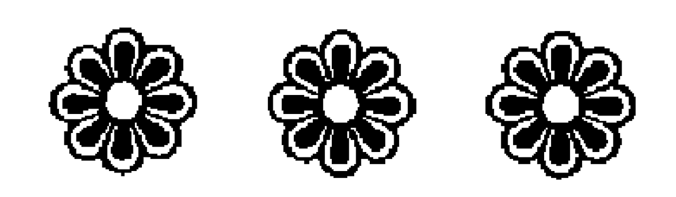
لقد اكتشفت منذ سنوات أنني وإن عجزت عن إمساك ألسنة الناس حتى لا يطلقوها فيَّ ظلما وعدوانا، إلا أن بإمكاني أن أفعل ما هو خير من هذا.. أن أتجاهل لوم الناس ونقدهم!.

ودعني أوضح لك ما أعني: إنني لا أطلب إليك أن تتجاهل النقد إطلاقا، وإنما أقصد النقد الظالم المغرض. سألت ذات يوم «اليانور روزفلت» كيف تواجه النقد – والله يعلم كم لاقت منه، فلعل من تهيأ لها من الأعداء أكثر مما تهيأ لإمرأة سواها عاشت في البيت الأبيض – فأجابتني بأنها، كانت في صباها على قدر كبير من الحياء، والخوف مما عسى أن يرميها به الناس، وكانت تخشى النقد وتتقيه، حتى أنها قالت ذات مرة لعمتها، شقيقة ثيودور روزفلت: «إنني أحجم عن هذا العمل أو ذاك خشية النقد، فماذا تنصحينني؟» وحدجتها عمتها بنظرة فاحصة ثم قالت: «لا تهتمي بما يتقول به الناس عليك ما دمت تقبلين على عمل وأنت واثقة من أنك على صواب» وقد عملت مسز روزفلت بهذه النصيحة، فكانت لها سندا قويا في مستقبل حياتها.

عندما خاطب «تشارلس شواب» – صاحب مصانع الصلب الشهيرة – طلبة جامعة «برنستون»، صرح لهم بأن أهم درس وعاه في حياته تلقاه على يد رجل ألماني عجوز كان يشتغل في مصانعه، فقد حدث أن اشتبك هذا الألماني، خلال الحرب العالمية الثانية، مع طائفة من عمال المصنع في جدل حاد حول الحرب، والموقف السياسي،

فمـا كـان من العـمـال في فـورة حـمـاسـتـهم، إلا أن طوحـوا بـه في النهـر! قـال شـواب: «وعندمـا أتانى هذا العـجـوز ملطخـا بالوحل، مبـتـلا بالماء، سـألتـه مـاذا فعل للعـمـال الذين قذفوا به في النهـر، فـأجاب: «لا شـئ. لقـد ضـحكت!». وقـد صـرح شـواب بأنه اتخذ كلمة هذا الرجل الألماني شعارا له منذ ذلك الحين!.

وتتـجلى فـائدة هذا الـشـعـار حين تغدو هدفـا لنقـد ظالـم مـغـرض. فـأنت ولا ريب قـادر على رد الصـاع صـاعـين للرجل الذي يتصـدى للرد على انتـقـادك له. ولكن مـاذا عساك تفعل للرجل الذي يضحك من انتقـادك له؟ لقـد كان لنكولن جديراً بأن ينهار تحت وطأة التوتر الذي واكب الحرب الأهلية الأمريكية، ولو لم يدرك أن محاولة الرد على كل نقـد يصيبـه سـخف وحـمـاقـة. قـال لنكولن: «لو أنني حـاولت أن أقـرأ - لا أن أرد وحـسـب - كل مـا وجـه إليَّ من نقـد لشـغل هذا كل وقـتي، وعطلني عن أعـمـالي. إنني أبذل جهدي في أداء واجبي، فإذا أثمرت جهودي فـلا شئ من النقد الذي وجه إلى يهمني بعـد ذلك. وإذا خـاب مسـعـاي، فلو أقسـمت الملائكة على حسن نواياي لما أجدى هذا فتيلا، فحسبي أنني أديت واجبي وأرضيت ضميري».



الفصل الثانى والعشرون
حماقاتـــي!

في أحد أدراج مكتبي ملف خاص مكتوب عليه «حماقات ارتكبتها» وأنا أعتبر هذا الملف سجلاً وافياً للأخطاء والحماقات التي ارتكبتها. وبعض هذه الأخطاء أمليته على سكرتيرتي فتولت كتابته، وأما بعضها الآخر فقد خجلت من إملائه، فكتبته بنفسي!. ولو أني كنت أمينا مع نفسي لكان الأرجح أن يمتلئ مكتبي بالملفات المكتوب عليها «حماقات ارتكبتها»!.

وعندما أستخرج سجل أخطائي، وأعيد قراءة الانتقادات التى وجهتها إلى نفسي، أحس أنني قادر، مستعينا بعبر الماضي، على مواجهة أقسى، وأشد المشكلات استعصاء.

لقد اعتدت فيما مضى أن ألقي على الناس مسئولية ما ألقاه من مشكلات، لكنى مع تقدُّم السن أدركت آخر الأمر، أنني وحدي المسئول عما أصابني من سوء، وفي ظني أن كثيرا من الناس يدركون ما أدركت، ولقد قال نابليون وهو في منفاه بجزيرة سانت هيلانة: «لا أحد مسئول عن هزيمتي. لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسي»!

ودعني أحدثك عن رجل برع في «فن» مراجعة النفس، ومناقشتها الحساب. ذلك هو «هـ. ب هاول» الذي عندما أعلن نبأ موته المفاجئ، في فندق «أمباسادور»، أصيب حتى «وول ستريت» - حيّ رجال الأعمال والمال - بصدمة قاسية زلزلته.

فقد كان الرجل ماليا كبيرا، ورئيسا لمجلس إدارة المصرف التجاري الوطني، ومديرا لعدة شركات كبرى، لم يتلق هذا الرجل قدرا يذكر من الثقافة، وإنما بدأ حياته العلمية كاتبا بسيطا في متجر ريفي، وحين سألته أن يقص نجاحه في الحياة، قال: «إنني أحتفظ، منذ أمد بعيد بمفكرة صغيرة في جيبي أدون فيها المقابلات التي

يتعين عليَّ إنجازها في يومي، وتعلم أسرتي أنني أخصص مساء يوم السبت من كل أسبوع لمراجعة نفسي فيما كسبت واكتسب طوال الأسبوع، فما إن أتناول عشائي حتى أخلو لمفكرتي الصغيرة، وأستعيد كل مقابلة تمت، وكل نقاش دار، وكل عمل أنجز خلال الأسبوع منذ صباح الاثنين - بداية الأسبوع - ثم أسأل نفسي: «أي الأخطاء ارتكبتها هذا الأسبوع؟ وأي الأعمال صحبني فيها التوفيق؟ وكيف كنت أستطيع أن أستزيد من التوفيق؟ وأية دروس أعيها من تجارب هذا الأسبوع؟» وكثيرا ما أخرج من هذه المراجعة مغتما، وقد أذهلني عدد ما ارتكبت من أخطاء! ولكن الشئ الذي كنت ألحظه دوما أن أخطائي تقل تدريجيا أسبوعيا بعد أسبوع. وما زلت ملتزما هذه الخطة في مراجعة النفس منذ سنين طويلة، وأحسب أنها قد قيضت لى من النجاح أكثر مما قيض لي أى شئ آخر!».

ولعل «هاول» قد استعار هذه الطريقة في «مراجعة النفس» من «بنجامين فرانكلين»، إلا أن الفارق الوحيد بينهما أن فرانكلين لم يكن ينتظر حتى يحل نهاية الأسبوع، بل كان ينصب لنفسه هذه المحاكمة العسيرة كل مساء..

وقد اكتشف فرانكلين أن هناك ١٢ خطأ خطيرا يقترفها على الدوام، هذه أهم ثلاثة منها:

- تضييع الوقت سدى.
- الانشغال بالتوافه.
- والجدال مع الناس على غير طائل يرجى.

ورسخ في ذهن فرانكلين أنه ما لم يتخلص من هذه الأخطاء فلن يتقدم في الحياة شيئا يذكر، ومن ثم عمد إلى تخصيص أسبوع لمحاربة كل نقيصه من نقائصه، وأفرد سجلا يدون فيه يوما بيوم أنباء انتصاره على نقائصه أو هزيمته وقد لبث فرانكلين في حرب ضد أخطائه أكثر من عامين، فلا عجب أن غدا واحدا من أقرب المقربين إلى قلوب الأمريكيين!.

وإنك لتجد الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لأتفه ما يوجه إليهم من اللوم. أما العقلاء فيتلهفون على إدراك ما ينطوي عليه اللوم من الحقيقة ليعملوا على تلافيه، وفي هذا الصدد يقول «والت ويتمان»[1]: «أتراك تعلمت دروس الحياة من أولئك الذين امتدحوك. وآزروك، وحنوا عليك؟ أم تعلمتها من أولئك الذين هاجموك، وانتبذوك، وقست قلوبهم عليك؟».

لماذا ننتظر حتى يلومنا الناس على عمل اقترفناه؟ أفليس الأكرم لنا أن نكون نحن نقاد ولائمين لأنفسنا؟ دعنا اذن نفتش عن أخطائنا، ونجد لها الدواء الشافي قبل أن يفتح أعداؤنا أفواههم بكلمة لوم، أو عبارة نقد. وهذا ما فعله العلامة «تشارلس داروين»، فقد قضى ١٥ عاما ينتقد نفسه!.

فحين انتهى من تسويد كتابه الشهير «أصل الأنواع»، أدرك أن نشر هذا الكتاب الذي تضمن الثورة على نظرية «خلق الإنسان» التقليدية، خليق بأن يؤلب عليه رجال الفكر عامة ورجال الدين خاصة، ومن ثم نصب نفسه ناقدا وأنفق ١٥ عاما أخرى، يراجع نظريته، ويتحدى منطقه، وينتقد اكتشافاته.

افترض أن أحدا اتهمك بأنك أحمق! فماذا عساك تفعل؟ أتغضب؟ أتثور؟ لا تجب.. وإنما انظر الى ما فعله لنكولن في مثل هذا الموقف. فقد وصفه «إدور ستانتون»، وزير الحربية في عهده، بأنه «حمق»، وكان مبعث غضب ستانتون أن لنكولن لا يحسن سياسة الأمور! إذ أنه لكي يرضى أسرة أحد السياسين، وقع أمرا بنقل بعض فرق الجيش من مواقعها. ورفض ستانتون تنفيذ الأمر. فلما تناهى قول ستانتون إلى لنكولن، قال الأخير: «إذا كان ستانتون يقول إنني غر أحمق فلابد أنني كذلك، فإنه يوشك أن يكون صائبا في كل ما يقول. سأذهب إليه لأتحقق من الأمر بنفسي».

وذهب إليه لنكولن، فأقنعه بأن توقيع هذا الأمر كان في غير محله، فألغى لنكولن الأمر! نعم، هذا كل ما حدث! فقد رحب لنكولن بالنقد حين عرف أنه نقد نزيه، قائم

---

(١) والت ويتمان «١٨١٩ ـ ١٨٩٢»، واحد من أهم الشعراء في تاريخ الأدب الأمريكي.

على الحقائق المجردة، وهدفه وضع الأمور في نصابها.

وأجدر بك وبي أن نرحب نحن أيضا بمثل هذا النقد، فإننا على وجه التاكيد «لا نأمل أن نكون على صواب ثلاث مرات من كل أربع» والعبارة الأخيرة من قول «ثيودور روزفلت»[1] حين كان رئيسا للولايات المتحدة. أما «أينشتين»[2] أعظم مفكري العصر الحديث، فقد صرح بأنه مخطئ في آرائه ٩٩٪ من الوقت!.

يقول «لاروشفوكو»: «إن آراء أعدائنا فينا أدنى إلى الصواب من آرائنا في أنفسنا». وأنا أعلم أن هذا القول حق، أو يصدق فيّ غالباً، ورغم ذلك، فما إن يتصدى أحد لانتقادي حتى أتهيأ للدفاع حتى قبل أن يفرغ الناقد ما في جبعته. إننا جميعا ميالون إلى دفع اللوم، وإلى الترحيب بالمديح، وإنما نحن عبيد لعواطفنا، ومثل ءنطقنا كمثل قارب تتقاذفه أمواج بحر صاخب مضطرب.. هذا البحر الزاخر هو عواطفنا.

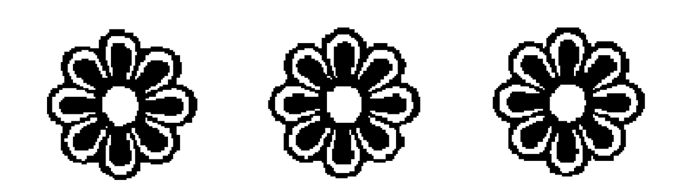
أعرف رجلا كان يشتغل بتوزيع الصابون لقاء عمولة. كان يذهب إلى حد طلب انتقد بلسانه! فعندما بدأ بتوزيع الصابون لحساب شركة «كولجيت» لم يوفق كثيرا في مهمته، فكان إذا رده أحد العملاء خائبا، تحوّل في الشارع متسائلا أي خطأ ارتكبه؟ أتراه لم يسهب في شرح قيمة الصابون؟ أتراه كانت تعوزه الحماسة؟ وفي أحيان كثيرة كان يعود أدراجه إلى العميل ويقول له: «إنني لم أعد إليك للإلحاح في السؤال، وإنما أتيت أطلب النصح، فهلا تكرمت بإطلاعي على الخطأ الذي اقترفته حين عرضت عليك بضاعتي منذ دقائق؟» وقد اكتسبته هذه الطريقة كثيرا من الأصدقاء وكثيرا من النصائح التي لا تقدَّر بثمن. أتعرف أين هو الآن، إنه مدير «شركة صابون كولجيت، وبالموليف، وبيت» أكبر الشركات العالمية لإنتاج الصابون.. ذلك هو «أ. هـ. ليتل». خلال العام الماضي كان ترتيبه الرابع عشر بين أوفر الرجال

(١) ثيودور روزفلت «١٨٥٨ ـ ١٩١٩»: نائب الرئيس الأمريكي الخامس والعشرون ثم الرئيس السادس والعشرون للولايات المتحدة، كان: مؤلفا، مشرعاً، ومصلحاً اقتصادياً. ويعد من أعظم رؤساء أمريكا.

(٢) ألبرت آنيشتاين «١٨٧٩ ـ ١٩٥٥»: عالم في الفيزياء النظرية وضع نظرية «النسبية» الشهيرة ونال جائزة نوبل فى الفيزياء عام ١٩٢١.

ربحا في أمريكا.

احتفظ اذن بسجل تدوِّن فيه الحماقات والأخطاء التى ارتكبتها واستحققت النقد بسببها، وعد إليه بين حين وآخر لتستخلص منه العبر التي تفيدك في مستقبلك، وأعلم أن من العسير أن تكون على صواب طوال الوقت.



الفصل الثالث والعشرون
كيف تزيد ساعة في ساعات يقظتك

لماذا تراني أكتب عن اتقاء الإعياء في كتاب هدفه علاج القلق؟ الجواب بسيط، فالقلق غالبا وليد الإعياء. أو هو أدنى إلى الوقوع مع الإعياء. أي طالب يدرس الطب يمكنه أن ينبئك بأن الإعياء يحد من قوة مقاومة الجسم لعشرات الأمراض الأخرى. كما أن أي طبيب نفساني يمكنه إخبارك بأن الإعياء يقلل قوة مقاومتك لعواطف الخوف والقلق، ومن ثم ففي دفع الإعياء دفع للقلق كذلك، هذه هي الحقيقة التي أكدها «الدكتور أدموند جاكوبسون» الذي ألف كتابين في «الاسترخاء» و«الاسترخاء المطرد»، و«يجب أن تسترخي». وقد ظل جاكوبسون سنين عدة مدير المعامل «الفيسيولوجيا الإكلينيكية» بجامعة شيكاغو، وأنفق هذه السنين يبحث في استخدام الاسترخاء كوسيلة من وسائل العلاج، وقد صرح بقوله «إن أي مرض عصبي» أو خلل عاطفي، لا يمكن أن يحدث مع الاسترخاء التام».

ويمكننا أن نصوغ هذا القول صياغة أخرى فنقول: «لن يتسنى لك الاستمرار في القلق إذا استرخيت».

وإذن، فلكي تتقي الإعياء الناجم عن القلق، التزم القاعدة الأولى:

أكثر من الراحة، واسترح قبل أن يفاجئك التعب.

وقد اكتشف الجيش الأمريكي، بعد تجارب كثيرة: أن الجنود يستطيعون السير أمدا أطول إذا هم ألقوا عتادهم واستراحوا ١٠ دقائق كل ساعة، ومن ثم أصدرت قيادة الجيش أمرا بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة. والقلب ليس أكثر صلابة من الجيش الأمريكي.. فإن القلب يدفع من الدماء في الشرايين كل يوم ما يكفي لملء عربة من عربات قطار البضاعة! كما أنه يبذل من المجهود خلال ٢٤ ساعة ما يكفي

لجعل ٢٠ طنا من الفحم في كوم ارتفاعه ١٠ أقدام! والقلب، بعد هذا يقوم بهذه المهمة الشاقة التي لا يكاد يصدقها العقل لمدة ٥٠، أو ٧٠، وربما ٩٠ عاما.. فكيف يصمد القلب لهذا المجهود؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور «والتر كانون»، فيقول: «يعتقد معظم الناس أن القلب دائب العمل، والحقيقة غير هذا.. فإن ثمة فترة استراحة بين كل نبضة وأخرى. والقلب إذ ينبض بمعدل ٧٠ نبضة في الدقيقة فإنما يشتغل في الواقع ٩ ساعات فقط في كل ٢٤ ساعة، أي أن مجموع فترات الراحة التي يلتزمها القلب يبلغ ساعة!».

خلال الحرب العالمية، استطاع «وينستون تشرشل»[1] وكان يومئذ قد جاوز الستين من عمره، أن يشتغل ١٦ ساعة في اليوم مضطلعا بأعباء الحرب التي تخوضها الإمبراطورية البريطانية.. فهل تدري كيف استطاع تشرشل أن يفعل هذا كان يعكف على العمل وهو في فراشه فيقرأ الأوراق ويصدر الأوامر، ويجرى المحادثات التليفونية، ويعقد الاجتماعات العاجلة. حتى إذا تناول غذاءه عاد إلى الفراش مرة أخرى ليستريح ساعة. وفي المساء يعود إلى الفراش مرة ثالثة ليستريح ساعتين قبل أن يتناول عشاءه في تمام الثامنة مساء. لهذا لم يشك تشرشل التعب.. ولأنه أكثر من الراحة أمكنه أن يصمد للعمل، وأن يقبل عليه كل يوم في نشاط متجدد.

لقد استطاع «جون د.. روكفلر»[2] الأب أن يضرب رقمين قياسيين: الأول أنه جمع أكبر ثروة عرفها العالم في عهده، والثاني أنه عاش حتى سن الثامنة والتسعين. فكيف تأتىَّ له ذلك؟ أما طول عمره، فلعل السبب الأول فيه هو الوراثة أما السبب الثاني فهو اعتياده الإغفاء نصف ساعة بعد ظهر كل يوم، في غرفة مكتبه، كان يستلقي على أريكته في غرفة المكتب، ويستسلم للراحة التامة، فلا يقوى رئيس الجمهورية على إزعاجه بحديث تليفوني!.

حدثني «كوني ماك» لاعب «البيسبول» البارع القديم، أنه لو فاته الإغفاء ولو لمدة

(١) ونستون تشرشل «١٨٧٤ - ١٩٦٤»: أحد أهم الزعماء في التاريخ البريطاني تولى رئاسة وزراء بريطانيا مرتين الأولى من عام ١٩٤٠ حتى ١٩٤٥، والثانية بين عامي ١٩٥١ و١٩٥٥.

(٢) جون د. روكفلر «الأب» «١٨٣٩ - ١٩٣٧»: من كبار رجال المال والصناعة في تاريخ أمريكا، ويعد أهم مؤسسي صناعة النفط بأمريكا وهو أول ملياردير في التاريخ.

خمس دقائق قبل بدء المباراة. لتولاه الإعياء، وتخلت عنه براعته بعد الجولة الخامسة على الأكثر».

وسألت ذات مرة «اليانور روزفلت» كيف استطاعت الصمود لأعبائها الجسام طوال السنوات ١٢ في البيت الأبيض، فقالت: إنها اعتادت قبل أن تقابل أحد الوفود أو تلقي إحدى الخطب، أن تجلس في مقعد وثير، وتغمض عينيها، وتسترخي لمدة ٢٠ دقيقة، ومن ثم يدب فيها الانتعاش ويسري النشاط في أوصالها.

وقابلت أخيرا «جين أوتري» في غرفته بملعب «ماديسون سكوير» حيث كان يستعد للاشتراك في المباراة الدولية لركوب الجياد الجامحة «روديو»، فرأيت في الغرفة سريرا من أسرة جنود الجيش، فلما سألته عن السبب قال. «إنني أستلقي عليه ظهر كل يوم، لأستريح ساعة قبل أن أنزل إلى ساحة اللعب، وحين أكون مضطلعا بالتمثيل في أحد الأفلام، كثيرا ما أغفو في مقعد كبير لمدة ١٠ دقائق بين كل منظر وآخر. إن مثل هذه الإغفاءة، على قصرها تجديني كثيرا».

ويعزو «إديسون»(١) نشاطه الجبار، وقوة احتماله الخارقة، إلى اعتياده الإغفاء أينما كان ووقتما شاء.

قابلت أخيرا «هنري فورد» قبيل الاحتفال بعيد ميلاده الثمانين، فدهشت إذ رأيته في أوج قوته وعنفوان نشاطه، وسألته في هذا فقال: «إنني لا أظل واقفا حيث يمكنني الجلوس، ولا أظل جالسا حيث يمكنني الاستلقاء!».

وكذلك كان «هوارس مان» الملقب بأبي التربية الحديثة، حين تقدمت به السن، فمنذ اختير رئيسا لكلية أنطاكية، اعتاد أن يقابل طلبته لأي أمر من الأمور متمددا على أريكته.

ولعلك تتساءل الآن كيف يتسنى لك أن تفعل مثلما يفعل هؤلاء؟ فإن كتب كاتب على الآلة الكاتبة فلن يتسنى طبعا أن تغفو كما كان يفعل إديسون. وان كنت كاتب حسابات فلن تستطيع أن تتمدد على أريكة وأنت تحدث رئيسك. ولك العذر في هذا التساؤل

(١) توماس إديسون «١٨٤٧ ـ ١٩٣١»: المخترع الأشهر في العصر الحديث أهم اختراعاته المصباح الكهربائي، وبلغ عدد المخترعات المسجلة باسمه ١٠٩٣ اختراعاً.

ولكنك إن كنت تقطن قريبا من محل عملك، بحيث تعود إلى منزلك لتناول الغذاء، فمن المؤكد أن بإمكانك أن تغفو ولو ١٠ دقائق بعد الغذاء.. فهذا ما اعتاد الجنرال «جورج مارشال» أن يفعله، إبان قيادته لجيش الولايات المتحدة، خلال الحرب. فإذا تعذَّر عليك أن تغفو ظهرا فعلى الأقل تستطيع أن تستلقي على أريكة قبيل العشاء. فإذا نمت ساعة في اليوم فإنك بذلك تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك.

لماذا؟ وكيف؟ لأن ساعة تنامها خلال النهار مضافة إلى ٦ ساعات تنامها ليلا أجدى عليك من ٥ ساعات من النوم المتواصل ليلا في حين أنها ٧ ساعات.

والعامل يمكنه زيادة إنتاجه لو سلخ من النهار ساعات من ساعة نومه. وقد أثبت «فردريك تايلور»[1] هذه الحقيقة حين كان مهندسا إداريا لإحدى شركات الصلب الشهيرة. فقد لاحظ أن العامل ينقل، في المعدل، نحو ١٢,٥ طن، ثم بعد هذا يدركه الإعياء. فأجرى دراسة علمية لأسباب التعب عامة، صرح بعدها بأن العامل من هؤلاء يمكنه نقل ٤٧ طناً يوماً، - أي يضاعف إنتاجه أربع مرات - ومع ذلك لا يحس بالتعب. كيف؟ لقد تخيرَّ تايلور أحد العمال ليجري عليه تجربته، وأمسك بساعة في يده وراح يقول للعامل وهو ينظر في ساعته: «الآن اشتغل.. الآن استرح.. اشتغل.. استرح..» فكانت النتيجة أن نقل العامل ٤٧ طنا من الحديد خلال ساعات العمل المقررة! والسر في ذلك أن العامل كان يؤمر بالراحة قبل أن يدركه التعب. وكان مجموع ما يشتغله في كل ساعة هو ٢٦ دقيقة بينما يستريح ٣٤ دقيقة، أي أنه كان يستريح أكثر مما يشتغل، ومع ذلك فقد أنجز من العمل أكثر مما اعتاد أن ينجز وهو يواصل العمل بلا راحة على الإطلاق!.

دعني أكرر ما أسلفت:

افعل كما يفعل الجيش: استرح في فترات متقطعة أو افعل كما يفعل قلبك قبل أن يدركك التعب، وبذلك تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك.

---

(١) فردريك تايلور: أمريكي وضع عام ١٩١١ أسس الإدارة العلمية بكتابه: «مبادئ الإدارة العلمية».

الفصل الرابع والعشرون
هكذا تواجه أسباب التعب

إليك حقيقة مدهشة: «إن العمل الذهني وحده لا يفضي إلى التعب». قد يبدو لك هذا القول سخيفا، ولكن طائفة من العلماء حاولوا منذ بضعة أعوام، أن يتعرفوا مدى احتمال المخ الإنساني للعمل قبل أن يدركه الكلل، ولشد ما كانت دهشة العلماء حين وجدوا أن الدماء المندفعة من المخ واليه في أوج نشاطه، خالية من كل أثر للتعب. فأنت إذا أخذت «عينة» من دماء عامل يشتغل بيديه بينما هو يزاول عمله تراها حافلة «بخمائر» التعب، وإفرازاته، أما إذا أخذت «عينة» من الدماء المارة بمخ عامل مثل «آينشتين»، فلن تجد بها أثراً لخمائر التعب، حتى في نهاية يوم حافل بالنشاط الذهني.

فالمخ يسعه أن يزاول النشاط ١٠ ساعات أو ١٢ بقوة لا تهن ولا يدركها الإجهاد. فإذا كان المخ الإنساني لا يعتريه التعب قط، فما الذي يشعرنا بالتعب إذن؟

يقول الأطباء النفسيون إن معظم التعب الذي نحسه ناشئ عن طبيعة اتجاهاتنا الذهنية والعاطفية. وفي ذلك يقول الدكتور «هادفيلد» العالم النفسي الإنجليزي في كتابه «سيكولوجية القوة»: «إن الجانب الأكبر من التعب الذي نحسه ناشئ عن أصل ذهني، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسماني غاية في الندرة».

ويذهب الطبيب النفسى الامريكى «ا. ا. بريل» إلى أكثر من هذا فيقول: «أن مائة في المائة من التعب الذي يحسه العمال الذين يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع إلى عوامل نفسية».

ترى ماذا من العوامل التي تشعر العمال «الجالسين» بالتعب. أهو السرور؟ كلا على التحقيق! بل التبرم، والضيق، والإحساس بعدم التقدير، والقلق!.. تلك هي العوامل العاطفية التي تشعر الموظفين بالتعب، الذي بدوره يضعف مقوماتهم

الجسمانية، لأبسط الأمراض، ويقلل إنتاجهم، ويرسلهم أخر النهار إلى بيوتهم وهم يمسكون أدمغتهم من الصداع «العصبي»، أي الذي ليس له أصل عضوي، نعم! نحن نحس بالتعب لأن عواطفنا تشيع توترا عصبيا في أجسامنا. وقد أشارت إلى ذلك «شركة متروبوليتان للتامين على الحياة» في نشرة وزعتها. بعنوان «التعب» وقالت فيها: إن المجهود الشاق. في حد ذاته قلما يسبب التعب، ونقصد ذلك النوع الذي لا يزول بعد نوم عميق. أو فترة معقولة من الراحة، وإنما القلق، والتوتر، والثورات العاطفية، هي العوامل الثلاثة الأساسية في ابتعاث التعب، ولو بدا أن المجهود العقلي أو الجسمانى هو الأصل والسبب، فاعلم أن العضلة المتوترة هي عضلة «عامة»، أردت أم لم ترد! فأرحها، وادخر نشاطك لأعمال أهم وأجدى».

كُف الآن عن القراءة حيث تكون، راجع الوضع الذي تتخذه: هل أنت منحن بجذعك على الكتاب؟ هل تحس ألما بين عينيك؟ هل أنت جالس في استرخاء على المقعد؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجهك مشدودة؟ فإذا لم يكن جسدك بأكمله مسترخيا كدمية مصنوعة من الخرق، فإنك الآن، وفي هذه اللحظة، تتسبب في خلق توتر عصبي وعضلي، أي أنك بمعنى آخر تتسبب في خلق تعب «عصبي».

فما الذي يحدوك إلى خلق هذا التوتر الذي لا ضرورة له أثناء قيامك بعمل ذهني؟ يقول «جوسلين»: لقد وجدت أن السبب الأصيل في ذلك الاعتقاد السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج إلى «إحساس بالمجهود» مصاحب له، وإلا خاب العمل، وفشل المجهود!،» ومن ثم فإننا ننحني بجذوعنا، أو نشد عضلاتنا، أو نرجع إلى الوراء مستجدين بعضلاتنا لكي تشعرنا «بالمجهود» الذي نبذله وهو شعور لا أهمية له إطلاقا!.

إليك حقيقة مدهشة، ومفجعة في آن معا هي أن ملايين الناس الذين يضنون بأموالهم، ويحرصون عليها، يبذلون حيويتهم عن طيب خاطر، ويبذرون فيها تبذيرا! فأيهما بالله أجدر بأن يحرص عليه، المال أم الصحة؟.

فما علاج هذا التعب العصبي؟ إن علاجه هو الاسترخاء. تعوَّد الاسترخاء حين تقوم بعملك أياً كان، ولا تحسب أن هذا الأمر هين، فقد يحتاج إلى تغيير العادات

التي اكتسبتها طوال حياتك، يقول وليك جيمس: «إن ما يعانيه الأمريكيون من التوتر، وحدة المزاج منشؤه العادة لا أكثر ولا أقل»، فالتوتر عادة، والاسترخاء أيضا عادة، والعادات السيئة يمكن التخلي عنها. والعادات النافعة يمكن اكتسابها.

وكيف تسترخي؟ هل تبدأ بذهنك أولا، أم تبدأ بأعصابك؟ لا تبدأ بأيهما، وإنما ابدأ على الدوام بعضلاتك.

ولنقم هنا أولا تجربة أولية، لنرى كيف تؤتي ثمارها، ولنتخذ عينك موضعا للتجربة. أقرا هذه الفقرة إلى نهايتها. فإذا وصلت إلى خاتمتها، استند بظهرك إلى ظهر مقعدك. وأغمض عينيك. وقل لعضلات عينيك في صمت: استرخي.. استرخي.. كفي عن التوتر.. استرخي» وكرر في خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة.

والآن.. الم تر أنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك تطيع أوامرك وتسترخي؟ فها أنت في دقيقة واحدة قد وقفت على السر الأكبر في فن الاسترخاء.. ويمكنك بعد هذا تكرار الأمر نفسه مع عضلات فكيك، ووجهك، وعنقك، وكفيك، وجسدك جميعا، على أن العينين هما أهم أعضاء الجسم، ويذهب الدكتور «أدمونت إلى حد القول بأن إرخاء عضلات العينين كفيل وحده بأن يزيل توتر الجسد كله. ولعل مبعث أهمية العينين أنهما وحدهما تستنفدان ربع النشاط العصبي للجسم. وهذا أيضا هو سبب أن الكثيرين من أصحاء النظر يعانون ألماً في أعينهم دون أن يعلموا أن سبب ذلك توتر عضلاتها.

تقول الروائية المشهورة «فيكى باوم» أنها في طفولتها، صادفت رجلا عجوزا لقنها أهم درس في حياتها. كانت قدمها قد زلت فسقطت على الأرض، وجرحت ركبتها، ورسغها، فأنهضها هذا الرجل العجوز، الذي كان في سابق أيامه «بهلوانا» في «سيرك» وهو يقول لها. «إن سبب سقوطك أنك جاهلة بفن الاسترخاء. كان لك أن ترخي عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق، تعالى معي لاريك كيف؟».

وأخذ العجوز يلقنها كيف تسقط دون أن يصيبها أذى لو أنها أرخت عضلات جسمها كاسترخاء جورب معلق على حبل!.

وفي أن بوسعك أن تسترخي أينما كنت، وكل ما عليك ألا تتكلف جهدا في سبيل

هذا الاسترخاء، فالاسترخاء ليس مجهودا يبذل، وإنما امتناع تام عن كل مجهود. وابدأ الاسترخاء دائما بإرخاء عضلات عينيك ووجهك.

وإليك خمس نصائح تعينك على إتقان الاسترخاء:

١- اقرأ أبدع كتاب أخرج في فن الاسترخاء، وأقصد به كتاب الدكتور «دافيد هارولد فنك» وعنوانه «تخلَّص من التوتر العصبي».

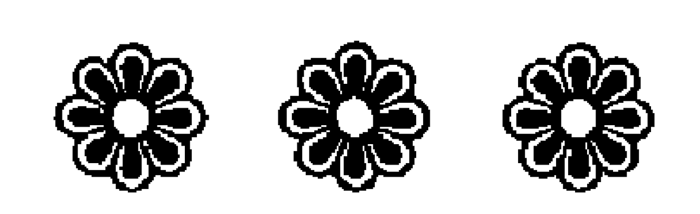
٢- استرخ أينما كنت. دع عضلات جسمك تتراخى كما يتراخى الجورب العتيق، وأنا احتفظ في مكتبي بجورب لأتعلم منه كيف أرخي عضلات جسدي. فإذا لم يكن لديك جورب تتعلم منه الاسترخاء، اكتف بقطة، هل التقيت مرة بقطة نائمة في الشمس؟ إذا كنت فعلت، فلا شك أنك لاحظت كيف ترخي جسدها حتى ليبدو أشبه بالخرقة المبتلة بالماء.

٣- اشتغل ما شئت من الوقت، على أن تراعي الاسترخاء في جلستك.

٤- راجع نفسك ٤ أو ٥ مرات يومياً، وقل لنفسك: «أتراني اجعل عملي يبدو أصعب مما هو حقيقة؟ أتراني استخدم في عملي عضلات من جسدي لا شان لها بهذا العمل إطلاقا!» فهذه تعينك على تكوين عادة الاسترخاء.

٥- اختبر نفسك مرة أخرى في نهاية اليوم، وسائلها: «هل أنا متعب؟» فإذا كنت متعبا فاعلم أن منشأ التعب ليس كمية المجهود الذي بذلته، وإنما «الطريقة» التي بذلت بها المجهود.

يقول دانيل جوسلين: «عندما أحس بالتعب أو بتوتر الأعصاب، في نهاية يوم من الأيام، اعلم يقينا أن مجهود ذلك اليوم عقيما من ناحية «الكم» و«الكيف» على السواء ولو أن كل شخص وعى هذا الدرس، لقلت نسبة الوفيات الناشئة عن أمراض التوتر العصبي، ولتوقفنا عن تزويد المصحات والمستشفيات كل يوم بمرضى التعب والقلق.



الفصل الخامس والعشرون
أيتها الزوجات
تجنبن التعب لتحتفظن بشبابكن

في خريف العام الماضي أوفدت سكرتيرتي إلى «بوسطن» لتمضى دورة دراسة في أعجب «مدرسة طبية» في العالم كله. هل قلت «مدرسة طبية» ذلك لأن مقر الدراسة على أية حال «مستشفي بوسطن». وتسير الدراسة على أية حال، «حصة» واحدة كل أسبوع. والمدرسة بعد هذا. تكاد تكون عيادة نفسية، فعلياً، وإن كان اسم المدرسة الرسمي هو «مدرسة علم النفس التطبيقي» ومهمتها الحقيقية علاج المرضى الذين نشأت أمراضهم نتيجة القلق. ومعظم طلاب هذه المدرسة من الزوجات ذوات العواطف الثائرة، والأعصاب المتوترة.

أنشئت المدرسة عام ١٩٣٠ عندما لاحظ الدكتور «جوزيف هـ. برات»، الذي كان تلميذا لسير وليم أوسلر، أن معظم المرضى الوافدين على مستشفي بوسطن لا يشكون علة عضوية معلومة، وان كانت ظواهر مرضهم تشبه في كثير ظواهر المرض العضوى. مثال ذلك أن سيدة جاءت إلى المستشفي تشكو من التهاب مفاصل يدها، وتقول إنها أبطلت استخدامها إطلاقا من وطأة الألم. وجاءت أخرى تشكو من أعراض سرطان في المعدة، وجاءت أخريات يعانون الصداع وأوجاع الظهر وغيرها، وكن حقا يشعرن بالألم، لكن الفحص الطبي الدقيق، أثبت أن لا علة البتة بهؤلاء النسوة. وكان حرياً بأطباء الجيل القديم أن يقولوا لمثل هؤلاء السيدات إنهن واهمات، وأن عللهن لا وجود لها إلا في خيالهن... ولكن الدكتور «برات» أدرك ألا فائدة ترجى من إزجاء النصح لهؤلاء الواهمات.. كان يعلم أن معظم هؤلاء السيدات لسن راغبات في المرض، فلو كان تناسي أوجاعهن أمرا هينا لفعلنه دون حاجة إلى نصح.. فماذا عساه فاعل لهن؟.

لقد افتتح هذه المدرسة، رغم ما أحاط بها من شكوك المتشككين واستهزاء رجال الطب المتحذلقين، فأتت هذه المدرسة بالعجب العجاب، واستطاعت، في الأعوام الثمانية عشر الماضية، شفاء آلاف المرضى الذين لجاوا إليها.

وتقول الدكتورة «روز هلفردنج» المستشارة الطبية لهذه المدرسة: «إن من الأدوية الشافية للقلق، إفضاء الشاكي بمتاعبه إلى شخص يثق به. وحين جاء المرضى إلى هذه المدرسة، أمكنهم أن يتحدثوا عن متاعبهم بإسهاب وتفصيل، زال القلق من أذهانهم فإن مجرد اجترار الشكوى واختزانها في الذهن واستئثار المرء بها، كفيل بخلق التوتر العصبي».

وقد شاهدت سكرتيرتي هذا القول الذي قالته الدكتورة «روز» موضع التجربة. فقد كانت إحدى طالبات المدرسة.. تعاني مشكلات عائلية، فلما بدأت تتكلم عنها كانت كلماتها تخرج كأنات الجريح المتقطع الأنفاس، ومن ثم أخذ صوتها ينجلي، ونبراتها تتضح وأنفاسها تنتظم شيئا فشيئا وأخذت الراحة تسري في كيانها وترتسم على وجهها، حتى إذا اختتمت حديثها كانت تبتسم ابتسامة مشرقة.. فهل تراها حلت مشاكلها؟ كلا! فحل المشكلة لا يتأتى بهذه السهولة، وإنما الذي أحدث فيها هذا التحول، هو مجرد «حديثها» إلى شخص يسمع ويفهم، ويحنو وينصح. نعم! إن الذي أحدث هذا التحول هو القوة الشفائية العظيمة التي تكمن في... الكلمات؟.

والتحليل النفسي يعتمد، إلى حد كبير، على هذه القوة الشفائية التي تكمن في الكلمات. فقد آمن المحللون النفسيون، بأن المريض الخلاص من أزماته النفسية إذا دأب على الحديث عنها. فلما كان ذلك كذلك؟ ربما لأننا عن طريق الحديث يسعنا أن نكتسب نظرة أعمق إلى مشكلاتنا أو ربما لأننا ننفس بالحديث، عن المشكلة الجاثمة على صدورنا.

وأذن، ففي المرة القادمة التي ينتابنا فيها القلق، دعنا نبحث عن شخص نثق به، لنفضي إليه. ولست أعني بهذا أن نجعل أنفسنا عبئا على الناس، وأن نثقل على أي شخص بمشكلاتنا، بل دعنا نتخير شخصا نثق به، ثم نضرب له موعدا لزيارته. وقد يكون هذا الشخص طبيبا. وقد يكون محاميا، أو رجل دين. فإذا جلست إليه قل له:

«لقد أتيت لأسألك النصح. إن لدي مشكلة أرجو أن تنصت لها، عسى أن تستطيع توجيهي إلى ما ينبغي لي أن أفعله. فإذا استطعت أن تعينني طوقت عنقي بجميل. وإذا لم يسعك ففي مجرد إصغائك لمشكلتي اكبر العون لى».

فإذا رأيت أنه ليس أمامك من تثق به، فدعني أحدثك عن «رابطة إنقاذ الحياة»، أغرب مؤسسة في العالم. لقد أنشئت هذه «الرابطة» أول ما أنشئت لإنقاذ حياة يحاولون التخلص من حياتهم بالانتحار. لكنها مع الزمن اتسع نطاق اختصاصها، فأصبحت تزجي النصح لكل من يطلبه من التعساء وقد تحدثت أخيرا إلى الآنسة «لوناب بوتل» وهي الموكلة بمقابلة من يقصدون الرابطة للحصول على النصح، فعرضت عليّ، مشكورة، أن تجيب على أي خطاب يصلها من قراء هذا الكتاب. ومن ثم. فإنك إن كتبت إلى «رابطة إنقاذ الحياة» فثق أن أسرار مشكلتك ستكون في يد أمينة، كما أنك ستجاب عن مشكلتك على يد ناصح أمين.

على أنني، صراحة، أعتقد أن من الأفضل الإفضاء بالمشكلة إلى شخص يجلس إليك ويسمع لك. فإذا تعذّر هذا، فلا بأس من أن تكتب إلى هذه الرابطة.

وإذن فالإفضاء بالمشكلة، من الوسائل العلاجية المعمول بها في مدرسة بوسطن، فهاأنذا أقدم إلى الزوجات، فضلا عن هذا الدواء بضع وسائل أخرى تنصح باستخدامها مدرسة بوسطن للتخلص من القلق والتوتر الناشئين عن المشكلات العائلية:

١- احتفظي بمذكرة. ودوّني فيها كل رأي سديد، ملهم، تقعين عليه في كتاب، ضمّني هذه المذكرة، مثلا، القصائد، والاقتباسات والكلمات المأثورة التي تعينك على التخلص من متاعبك. فإذا أحسست يوما أن قواك المعنوية تخذلك، فتصفحي ما كتبته في هذه المذكرة عساك تخرجين منها «بوصفة» تعيد إليك انشراحك، وتزيل قلقك.

٢- لا تهتمي بعيوب الآخرين. فمن المحقق أن لزوجك عيوبا، ولو أنه كان ملاكا لما تزوجك! ألا ترين أن هذا صحيح؟ وقد سئلت إحدى الزوجات من طالبات مدرسة بوسطن، أثر عنها أنها تختلق النكد لزوجها ولا تكف عن لومه وانتقاده: «ماذا

تفعلين لو مات زوجك؟» فصدمتها هذه الفكرة لتوها، وجلست في مكانها تدِّون محاسن زوجها إلى جانب عيوبه، وشد ما دهشت حين فاقت المحاسن العيوب بمراحل! فلماذا لا تصنعين مثل هذا عندما تتخيلين أنك تزوجت رجلاً سيئ الطباع؟ فقد تجدين لفرط دهشتك، أنه من طراز الرجال الذين يهفو قلبك إليهم.

٣- وثِّقي صلاتك بجيرانك: «نصح لإحدى الطالبات، وكانت تشكو الوحدة، بأن تكتب قصة بطلها أول شخص يصادفها عقب خروجا من الفصل فراحت خلال ركوبها «الأتوبيس» تتصور في خيالها النسيج الذي تكون منه حياة هؤلاء الناس الذين يكبون معها وكان أول ما فعلته أنها راحت تتحدث إلى الناس وتتودد إليهم، عسى أن تأتى القصة أدنى إلى الواقع. وهي الآن امرأة سعيدة تجيد الحديث، وتحسن معاشرة الناس. وجيرانك، أيتها الزوجة، أقرب الناس إليك، فهم جديرون بأن تحسني معاشرتهم وتوثقي صلاتك بهم، منعا للوحدة التي تجر القلق في أذيالها».

٤- ضعي برنامجا للغد قبل أن تأوي الليلة إلى فراشك. لقد أتضح للمدرسة أن كثيرات من الزوجات يشعرن كأنهن مدفوعات إلى الدوران في حلقة مفرغة من الأعمال المنزلية التي يتحتم إنجازها، دون أن ينجزن عملا يذكر. ذلك لأنهن يتعجلن ويسابقن الوقت. ومن ثم اقترحت المدرسة علاجا لهذه العجلة، وما يأتي في ركابها من القلق، أن تخطط الزوجات كل يوم برنامج اليوم التالي فماذا كانت النتيجة أنجز الزوجات عملا أكثر من ذي قبل وقلَّ تعبهن عن ذي قبل، وأحسسن بالراحة لأن الوقت أنفسح أمامهم لإنجاز أعمالهن ولنيل قسط من الراحة، والاهتمام بمنظرهن. إن كل سيدة ينبغي أن تخصصن من يومها جانبا للتزيين، والعناية بمنظرها. ورأيي الخاص أن اطمئنان السيدة إلى جمال منظرها. وأناقة ثيابها، يتناسب عكسيا مع القلق، أي كلما زاد هذا قل ذاك.

٥- وأخيرا.. تجنبي التعب. استرخى.. فلا شئ يعجل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب. لقد ظلت سكرتيرتي ساعة في مدرسة بوسطن، تستمع إلى الأستاذ «بول جونسون» مدير المدرسة، وهو يشرح مبادئ الاسترخاء، السالف ذكرها، ويدرب الطالبات عليها فلم تمض ١٠ دقائق على بدء تجارب الاسترخاء حتى كانت سكرتيرتي أشبه بالنائمة

في جلستها! فلماذا تهتم المدرسة بتعويد طالبتها الاسترخاء؟ لأنها تعلم، كما يعلم الأطباء، إن الاسترخاء من العوامل الرئيسة لمحو القلق.

نعم، إنك بوصفك زوجة، ينبغي، لك أن تسترخي، وإن لك ميزة يحسن بك أن تستغليها، تلك أنه يمكنك أن تستلقي على الأرض. نعم. فمهما يبدو هذا القول عجبا إلا أن الأرض، الأرض الصلبة الجامدة، هي أنسب للاسترخاء من مخدع مكسو بالحرير.

واليك بضعة تمرينات تستطيعين ممارستها في البيت. مارسيها مدة أسبوع، ثم انظرى أية نتيجة سوف تجديها على منظرك ورشاقتك:

«أ» استلقى على الأرض كلما أحسست بالتعب، وأرخى العنان إلى جسمك ليملا أطول حيز ممكن، وتقلبي حول نفسك إذا أردت، كما يفعل الأطفال، افعلي هذا مرتين يومياً.

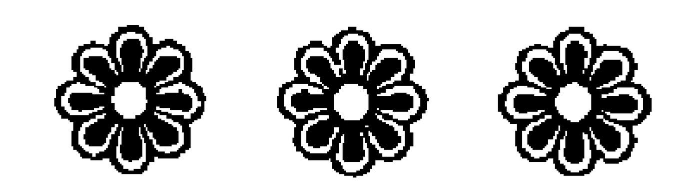
«ب» اغمضي عينيك وأنت ضجعتك تلك، وقولى في نفسك همسا، شيئا كهذا الذي يقترحه الأستاذ جونسون: «السماء زرقاء صافية، والشمس مشرقة ساطعة، والطبيعة هادئة ساكنة، وأنا، ابنة الطبيعة، كأني والطبيعة أنشودة واحدة» أو إذا شئت، ابتهلي إلى الله واضرعي همسا وأنت مغمضة العين.

«ج» إذا لم يسعك الاستلقاء على الأرض لأنك تركت اللحم على النار، مثلا، ففي وسعك، على الأقل الجلوس برهة على كرسي ويحسن أن يكون خشبا مستوى القاعدة، اجلسي على هذا المقعد كتماثيل الفراعنة، وضعي راحتي يديك على ركبتك.

«د» والآن.. اشددي أصابع قدميك إلى أعلى بأقصى ما تستطيعين ثم أرخيها.. وكرري هذه العملية مع سائر أعضاء جسمك، اشددي عضلاتها إلى أعلى، بأقصى ما تستطيعين، ثم أرخيها حتى إذا وصلت إلى عنقك أديري راسك دورة كاملة ببطء وقوة، ثم دعيه يسترخى.

«هـ» هدئي أعصابك باجتذاب أنفاس عميقة منتظمة، إن رجال اليوجا الهنود كانوا على حق حين قالوا: «إن التنفس المنتظم أعظم اكتشاف لتهدئة الأعصاب».

«و» تخيلي التجاعيد المرتسمة على وجهك، ثم اعمدي على إزالتها.. تخيلي التجعيدة المرتسمة على حاجبيك، ثم امحيها من مخيلتك وكذلك افعلي بالتجاعيد المرتسمة على فمك. افعلي هذا مرتين يومياً، فربما أتى عليك وقت تستطيعين فيه الذهاب إلى «صالون» للتجميل أو التدليك، وربما استطاع الانشراح الداخلي أن يزيل أثار الانقباض ويمحوها محوا.



الفصل السادس والعشرون
عادات أربع إذا التزمتها اتقيت التعب والقلق

١- أخل مكتبك مما عليه من أوراق إلا ما كان منها متعلقا بالمسألة التي بين يديك.

يقول «رولاند وليمز» رئيس «شركة حديد شيكاغو والشمال الغربي»: «سوف يلمس الرجل الذي يكدس الأوراق فوق مكتبه أكواما، الفرق الشاسع بين إنتاجه الراهن، وإنتاجه لو أخلى مكتبه ما يغطيه من الأوراق والملفات باستثناء ما هو متعلق بالمسالة التي بين يديه».

ولو أنك زرت مكتبة «الكونجرس» في واشنجتون. لرأيت خمس كلمات للشاعر «بوب» منقوشة على سقفها، وهي: «النظام هو القانون الإلهي الأول»، وأولى بالنظام أن يكون القانون الأول في «العمل»، فهل هو كذلك؟ كلا مع الأسف: فمكتب الموظف العادي مغطى بأكداس من الأوراق لعله لم يلق نظرة على إحداها منذ أسابيع. وقد حدثني صاحب جريدة تصدر في «نيوأوليانز» بأن سكرتيره عمد يوما إلى تنظيف مكتبه، فعثر على «آلة كاتبة» كان افتقدها منذ سنين، مغمورة بين أكوام الأوراق التي تغطي سطح مكتبه! إن مجرد التطلع إلى مكتب يموج سطحه بالرسائل، والملفات، والتقارير، والمذكرات، لكفيل ببث الانقباض والتوتر، والقلق في النفس. بل إنه كفيل بأكثر من هذا فإن مواصلة الانشغال بمائة مسالة ومسالة في آن معا، جدير بأن يجر عليك ضغط الدم المرتفع، واضطراب القلب وقرحة المعدة أيضا، فضلا عن التعب والقلق.

٢- ابدأ بالأهم فالمهم:

يقول «هنرى دوفترى» مؤسس «شركة خدمات المدن»: «إن ثمة شيئين لا يمكن شراؤهما بالمال: القدرة على التفكير، والقدرة على إنجاز الأشياء حسب ترتيبها بالأهمية».

وصرح «تشارلى لكمان»، الذي نشا نشأة بسيطة. ثم وصل خلال ١٢ سنة إلى

منصب مدير شركة «ببسودنت»، وأصبح يتقاضى مرتبا قدره ١٠٠ ألف دولار سنوياً، بأنه مدين بنجاحه الباهر إلى هاتين المقدرتين اللتين قال عنهما «دوفرتي» إنهما لا يشتريان بالمال، فقد كان يستيقظ في الخامسة صباحا ويرسم لنفسه برنامج يومه مقدما الأهم عن المهم.

وأنا أعلم من تجاربي، أن المرء عاجز غالباً، عن إنجاز الأشياء حسب درجاتها في الأهمية، ولكني أعلم كذلك بأن وضع برنامج مرتّب بقدر الامكان، من حيث درجة الأهمية، أفضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالا.

ولو أن «جورج برناردشو»[1] لم يرسم لنفسه برنامجا قدَّم فيه الأهم من الأشياء على المهم، لكان الأرجح ألا يذيع صيته ككاتب، وأن يقضى طوال عمره كما كان صرافا في «بنك». وكان أول ما يتضمنه برنامجه اليومي كتابة ٥ صفحات.. وقد أوصله دأبه على تنفيذ هذا البرنامج إلى الغاية التي ينشدها.

٣- إذا ظهرت لك مشكلة، فاحسمها فور ظهورها. لا تؤجل قرارا اليوم إلى الغد.

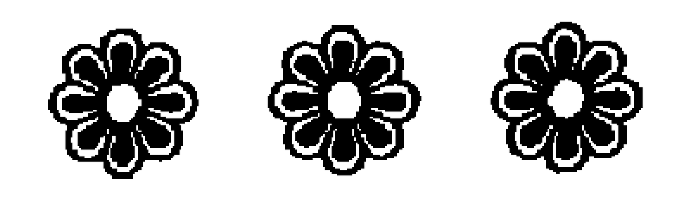
حدثني «هـ. ب هاول» أحد طلبتي السابقين، أنه حين كان عضوا في مجلس إدارة «شركة الولايات المتحدة للصلب» رأي أن القرارات التي تتخذ في المجلس قليلة ضئيلة بالنسبة إلى المسائل المعروضة للبحث، وكان من نتائج ذلك أن أصبح كل عضو يصطحب معه في نهاية الاجتماع حزمة من الأوراق والتقارير ليعكف على دراستها في البيت. وعندئذ اقترح «هاول» على المجلس أن تطرح المسائل على المجلس واحدة فواحدة، بشرط أن لا تطرح مسالة حتى يتخذ قرار حاسم في المسالة التي تسبقها. وأخذ المجلس برأي «هاول» فكانت النتيجة أن أنجز أكثر المسائل التي طال بحثها وتأجيلها، ولم يعد العضو يضطر إلى حمل حزمة من المستندات في بيته، وتلاشى القلق الناشئ عن تراكم المسائل.

٤- تعوّد النظام، وتوزيع بعض المهام على الآخرين، والاكتفاء بالإشراف.

كثيرون من رجال الأعمال يحفرون قبورهم بأظافرهم لأنهم يقضون حياتهم دون

(١) جورج برنارد شو «١٨٥٦ ـ ١٩٥٠»: مؤلف بريطاني شهير ولد في أيرلندا وألف أكثر من ٦٠ مسرحية، وكان أحد مفكري «الاشتراكية الفابية».

أن يتعلموا الاعتماد على غيرهم، ولأنهم يصرون على إتمام كل شئ بأنفسهم. نعم، إن من الصعب إلقاء المسئوليات على عاتق الغير، وخصوصا إذا كان هذا «الغير» غير كفء لها، لكن الركون إلى الغير لا غناء عنه لرجل الأعمال إذا أراد تفادي الإعياء والتوتر والقلق. فالرجل الذي يؤسس عملا، ثم لا يتعلم كيف ينظمه، ويوزع أعباءه على الغير، بينما يشرف هو على إدارته، غالبا ما تراه في الحلقة الخامسة من عمره أشبه بشيخ فانٍ، من فرط تفادي القلق والتوتر.



الفصل السابع والعشرون
هكذا نطرد الملل

الملل من العوامل الأساسية المسببة للقلق. والدليل على ذلك خذ «أليس» مثلا.. وهي فتاة عاملة، أية فتاة عاملة، تسكن في شارعك.. إنها تشتغل كاتبة على الآلة الكاتبة، فإذا ذهبت إلى بيتها مع غروب الشمس كانت مرهقة متعبة، يبدو عليها الإعياء في مشيتها، وعلى قسمات وجهها. ولا يكاد يحتويها المنزل حتى تعلن لذويها أنها ذاهبة إلى فراشها دون أن تنتظر العشاء، وتتوسل إليها أمها أن تطعم شيئا، فترجع عن عزمها بعد إلحاح وتجلس إلى المائدة وما زال الإعياء واضحا على محياها. وفجأة يدق جرس التليفون، وإذ المتكلم فتاها الحبيب يدعوها لقضاء السهرة في المرقص. وعندئذ تلمع عيناها، ويدب النشاط في أوصالها وتثب وثبا إلى غرفتها فترتدي رداءها الأزرق الأنيق، وترمق كالسهم خارجة من البيت، وتظل خارجة حتى الثالثة صباحا، ترقص، وتمرح، وتلهو.. فإذا عادت إلى البيت لم تعرفها أمها. إنها ليست تلك الفتاة التي عهدتها قبل ساعات، متعبة، مرهقة تغالب النوم وتعزف عن الطعام. إنها في هذه اللحظة، وقد أوشك الصبح أن يتنفس، تتوسل إلى النوم، فتقصيه عن أجفانها فرحة تعمر القلب، ونشوة تملأ النفس!.

أكانت «أليس» حقا، منذ ٨ ساعات ليس إلا، متعبة، مرهقة، كما خلتها؟ نعم. وكان مبعث تبرمها بعملها، وربما تبرمها بالحياة إطلاقا. ولهذه الفتاة «أليس» في الحياة نظائر وأشباه، من الجنسين، يعدون بالملايين. وقد تكون أنت واحدا منهم.

إن من الحقائق المعروفة أن اتجاهك الذهني أفضل في جلب الإعياء من المجهود الجسماني الذي تبذله. ومنذ بضع سنوات كتب الدكتور «جوزيف بارمال» في مجلة «أرشيف علم النفس» مقالا ضمنه وصفا لبعض التجارب أجراها لمعرفة أثر الملل في اجتلاب الإعياء.. فقد عقد الدكتور بارمال لبعض طلبته سلسلة من الامتحانات تثقل عليهم، ولا تحبها نفوسهم فماذا كانت النتيجة؟ لقد أحس الطلاب وهم يقرأون تلك

الامتحانات بالتعب، وغالبهم النعاس، وشكا بعضهم صداعا ألم به، وشكا فريق أخر ألما في عينيه، بل شكا فريق ثالث اضطراب معدته. فهل كان كل ما شكا منه هؤلاء الطلاب مجرد أوهام؟ كلا. فقد أخذت عينات دم هؤلاء الطلاب وهم يؤدون تلك الامتحانات. فدل فحصها على أن ضغط الدم في الجسم، وامتصاص الأكسجين به يقلان فعلا عندما يحل في نفس إنسان، فإن زال الملل عادت عمليات الجسم إلى سيرتها الطبيعية.

ونحن كلما نحس بالضجر حينما نشتغل بأمر يلذ لنا: ومن أمثلة ذلك أنني ذهبت في إجازة، إلى الأحراش المنتشرة حول «بحيرة لويز»، وأمضيت بضعة أيام أتمتع بالصيد على شاطئ «خليج كورال» واشق طريقي وسط الأحراش، وأتسلق جذوع الأشجار. ولكنني، بعد مضى ٨ أيام على تلك الحال، لم أحس بالتعب قط.. لماذا؟ لأنني كنت مبتهجا منشرحا. ولكن، هب أنني تبرمت بالصيد، فترى كيف يكون إحساسي؟ كنت ولا شك استشعر التعب مما بذلته من مجهود شاق على ارتفاع ٧ آلاف قدم من سطح البحر.

وحينما كان الدكتور «ادوارد ثوروندايك»، الأستاذ بجامعة كولومبيا، يجري تجارب على القلق، كان يغري الشباب بالبقاء مستيقظين أسبوعا كاملا تقريبا، وذلك بأن يعهد إليهم بمزاولة أعمال لهم. فلما انتهى من تجاربه صرح بقوله: «إن السبب الأصيل في نقص إنتاج المرء في إحساسه بالملل من العمل الذي يزاوله»، فحيث تكون اللذة في العمل، يكون النشاط، وتكون القدرة على بذل الجهد. وقد ويرهقك أن تسير ١٠ أمتار بصحبة زوجة «مشاكسة» تصطنع لك النكد صباحا ومساءا، بينما يسهل عليك أن تقطع أميالا برفقة من يبادلك الحب!.

فماذا يتعين عليك أن تفعل إذن؟ انظر إلى ما فعلته فتاة كانت تعمل على الآلة الكاتبة في إحدى شركات البترول في مدينة «تلسا» بولاية أوكلاهوما.. كان يتعين عليها أن تعكف أياما من كل شهر على ملء نماذج مطبوعة بالأرقام والإحصاءات.. وكان هذا العمل يثقل عليها ويضجرها، ولكنها اعتزمت يوما، كوسيلة للدفاع عن النفس!، أن تحيل هذا العمل البغيض إلى عمل ممتع مسل. كيف؟ راحت تعقد لنفسها مسابقة كل

يوم. كانت تحصي. «الاستمارات» التي ملاتها في اليوم السابق وتعتزم أن «تحطم» الرقم الذي حققته بالأمس! هكذا كانت في كل يوم تتفوق على نفسها، وتبذل مجهودا يفوق بكثير مجهود اليوم السابق. وكانت النتيجة أن أنجزت من هذه «الاستمارات» البغيضة أكثر مما تستطيع أي زميلة لها أن تنجزه، فماذا أجدى عليها هذا؟ إطراء؟ كلا!.. شكر؟ كلا!. ترقية؟ كلا.. وإنما وقاها القلق الناشئ عن الضجر والملل، ومنحها راحة ذهنية، وإقبالا على العمل وقد تسألني أنت أيها القارئ كيف عرفت القصة وأقول لك أن السبب بسيط.. لقد تزوجت أنا هذه الفتاة!.

فإذا كان عملك بغيضا عليك، ولا يسعك أن تجعله مسليا حقا، أو ممتعا فعلا، فاقبل عليه «كما لو كان» ممتعا، وسوف ترى أنه، مع الوقت، سيلذ لك حقيقة.

وفلسفة «كما لو كان»، فلسفة يقرها علم النفس الحديث، ويؤمن بها، فقد نصحنا العالم النفسانى «وليم جيمس» بأن نبدو «كما لو كنا» شجعانا، فتواتينا الشجاعة، أن نتصرف «كما لو كنا» سعداء، فتغمرنا السعادة، وهلم جرا.

أقبل على عملك إذن «كما لو كنت» تلقى فيه متعة ولذة. وسوف يحقق لك تكلف المتعة، واصطناع اللذة، متعة حقيقية، ولذة واقعية.

روى لي «هـ. ف. كالتنبورن»، المعقب الشهير على الأخبار، كيف أحال عملا بغيضا إلى نفسه إلى عمل ممتع مسل. فحين كان في العشرين من عمره، عبر الاطلنطى على ظهر سفينة لشحن الماشية، اشتغل فيها مشرفا على إطعام الماشية وسقيها، فلما هبط الى انجلترا، طاف بأرجائها وبلدنها على دراجة، ثم وصل إلى باريس وهو في غاية الباقة والبؤس. وهنالك «رهن» آلة تصوير كانت معه لقاء ٥ دولارات، دفعها أجرا لإعلان نشرة في الطبعة الفرنسية من جريدة «نيويورك هيرالد» يطلب عملا. وأثمر الإعلان فاشتغل موزعا «بالعمولة» لدى الأطفال. وبدا كالتنبورن يطرق بيوت أهل باريس وهو لا يعرف حرفا من اللغة الفرنسية. وبرغم ذلك، فقد بلغت «عمولته» في العام الأول ٥٠٠٠ دولارا، وأصبح من أكثر البائعين نجاحا في فرنسا جميعا!.

فكيف تسنى له أن يصبح بائعا ناجحا على جهلة باللغة الفرنسية؟ لقد كان يسأل رئيسه أن يكتب له بالغة الفرنسية كل العبارات التي سوف يحتاج إليها في مهمته

كبائع، ومن ثم أخذ يحفظها عن ظهر قلب. ثم كان يقصد إلى بيت أحد الفرنسيين، ويطرق الباب، فتخرج له الزوجة، وهناك تتساب من فم «كالتبورن» العبارات المحفوظة في لهجة غريبة مضحكة، فيعرض عليه بضاعته من اللعب، فإذا وجهت إليه سؤالا هز كتفيه وقال: أنا أمريكي.. ولا اعرف الفرنسية»، ثم ينزع قبعته ويشير إلى السيدة والى ورقة داخلها العبارات المحفوظة التي أسمعها لها.. وهنالك تضحك السيدة ملئ شدقيها، فيضحك هو بدوره، ويعرض عليها المزيد من اللعب!.

ولقد صرح لي كالتبورن بأن ذلك لم يكن سهلا ولا ميسورا، ولكن شيئا واحده شجعه على المضى فيه، ذلك هو عزمه على أن يجعل هذا العمل تسلية ممتعة. كان يقف تجاه المرآة كل صباح، ويحدث نفسه قائلا: «اسمع كالتبورن، لابد لك من مزاولة هذا العمل إذا أردت أن تعيش. فإذا كان لابد من مزاولته، فلماذا لا تجعل منه شيئا مسليا؟ لماذا لا تتخيل نفسك في كل مرة تطرق فيها باب واحد من العملاء كأنك ممثل على خشبة المسرح، وكأن سكان البيت هم المتفرجون؟ لماذا لا تستجمع في هذا العمل أقصى حماسة ممكنة؟».

وعندما سألت مستر كالتبورن هل من نصيحة يقدمها للشباب المتلهف على النجاح؟ قال: «نعم. قل لهم أن يتحدثوا كل يوم إلى أنفسهم، كما كنت أفعل، ففي هذا تدريب ذهني يحفز على العمل ويشحذ الهمم».

أترى أن حديث الإنسان إلى نفسه عمل سخيف أليق بالأطفال؟ كلا. على العكس. إنه متفق تماما مع أصول علم النفس الحديث. فإن «حياتنا من نسج أفكارنا وخواطرنا» وأنت بحديثك إلى نفسك كل صباح، تستطيع أن تزود نفسك بخواطر الشجاعة، والسعادة، والقوة، والسلام. بحديثك إلى نفسك عن أشياء تستحق أن تشكر الله عليها، تملا ذهنك بخواطر البهجة والانشراح.

فإذا ملأت ذهنك بالأفكار الصحيحة، أمكنك أن تستمتع بأي عمل مهما كان ثقيلا عليك، نعم أن رئيسك يريدك أن تستمتع بعملك فتقبل عليه ليجني هو منه الأرباح الكثيرة، ولكن دعك مما يريده رئيسك، فكر تماما فيما يجديه عليك الاستمتاع بعملك من ثمرات. وذكر بأن المتعة التي تلقاها في عملك قد تضاعف حظك من السعادة في الحياة، بل تجديك بمرور الأيام، رقيا في المركز الذي تشغله.

الفصل الثامن والعشرون
كيف تتجنب القلق الناجم عن الأرق

هل يجتاحك القلق إذا أصابك الأرق واستعصى عليك النوم؟ إذن فقد يدهشك أن تعلم أن «صمويل انرماير»، المحامي الذائع الصيت، لم يحظ في حياته بنومة واحدة هادئة! فحين التحق بالجامعة كان يشكو علتين: الربو. الأرق. ولم يكن يلوح له أن هاتين العلتين ستفارقانه. لذا راهن صمويل على استخلاص ما عساه يكمن من الخير في علته، لقد كان إذا أراد النوم فاستعصى عليه في الطلب، يقوم إلى مكتبه وينكب على الدراسة. فماذا كانت النتيجة؟ لقد تخرَّج حائزا على مرتبة الشرف، وأصبح مفخرة جامعة نيويورك. ولازمه الأرق، حتى بعد أن تخرج ومارس المحاماة، ولكنه لم يمتثل للقلق مطلقا. رغم ضالة حظه من النوم كان محتفظا بصحته، وظل قادرا على بذل جهد، بل أنه كان يبذل مجهودا يفوق ما يبذله أقرانه من المحامين. ولا عجب فقد كان يعمل بينما زملاؤه نيام!.

وعندما بلغ صمويل الحادية والعشرين من عمره كان دخله السنوي يقدر بحوالي ٧٥٠٠٠ دولار. وفي عام ١٩٣١، تقاضى في قضية واحدة مليونا كاملا من الدولارات! وقد عمر هذا الرجل حتى بلغ الحادية والثمانين.. ولكن الأرجح أنه لو استجاب للقلق واستسلم للهواجس لحطم حياته مبكرا.

ورغم أننا نقضي ثلث حياتنا نياما، ألا أن أحدا منا لا يعرف ما النوم؟ وما حقيقته. كل ما نعلمه أن النوم «عادة» اعتدناها ووسيلة ابتدعتها الطبيعة لإراحة أجسامنا، ولكننا لا نعلم هل يتحتم علينا أن ننام على الإطلاق، فقد حدث خلال الحرب العالمية الأولى أن أصيب «بول كيرن»، وهو جندي مجرى، برصاصة اخترقت مقدم مخه. وشفي الجندي من إصابته، ولكنه، لم يعد ينام! وجرب الأطباء معه كل ما عرف من عقاقير منومة، بل جربوا المخدرات، والتنويم المغناطيسي، فلم يجدهم كل هذا فتيلا، وقال الأطباء أنه لن يعمر طويلا، ولكنه عمر.. فقد التحق بعمل،

وواصل حياة صحيحة معافاة مدى سنوات طوال. فكان «بول كيرن» لغزا طبيا قلب معتقداتنا رأسا على عقب.

ولعل الأرق الذي يصاحب القلق أخطر بكثير من الأرق ذاته.

فلقد أجرى الدكتور «ناتانيل كليتمان»، الأستاذ بجامعة شيكاغو، تجارب تفوق الحصر على النوم، صرح بعدها بأنه لم يرقط إنسانا مات أرقا. نعم يستطيع المرء أن ينشغل بالأرق، ويستميت للقلق حتى يفقد صحته ويصبح فريسة سهلة للأمراض، ولكن القلق في هذه الحالة، هو المسئول لا الأرق! ويقول الدكتور «كليتمان» كذلك أن معظم القلقين على الأرق ينامون في الواقع، أكثر مما يظنون. ومن الأمثلة على ذلك أن واحدا من أفذاذ المفكرين في القرن التاسع عشر، هو «هربت سبنسر»[1] وكان أعزب، عجوزا، يعيش وحيدا في غرفته بأحد الفنادق، كان لا يفتأ يشكو إلى كل من يلقاه بأنه لا ينام من الليل شيئا، وأن الأرق يأخذ بخناقه فلا يفلته ساعة من الليل. وكان يعمد أحيانا إلى سد أذنيه، حتى لا يسمع صوتا، أو يتعاطى الأفيون ليجلب له النوم.. ذات ليلة قضى هو والأستاذ سايس، بجامعة أكسفورد، ليلتهما في غرفة واحدة بأحد الفنادق، وفي الصباح التالي شكا «سبنسر» كعادته، من أنه لم يغمض له جفن طوال الليل، والواقع أن الأستاذ «سايس» كان هو الذي لم يغمض له عين. فقد حال شخير «سبنسر» المتواصل بينه وبين النوم!.

وأول متطلبات النوم المريح، الإحساس بالسلام والطمأنينة، وفي ذلك يقول الدكتور «توماس هايسلوب»: «إن من أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب، هو الصلاة، وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيبا، فالصلاة أهم أداة عرفت إلى الآن لبث الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب.

فإذا لم تكن رجلا متدينا، فتعلَّم الاسترخاء بالوسائل الطبيعية. ويقترح الدكتور فنك أن نضع وسادة تحت ركبتينا لتخفيف التوتر على عضلات الساقين، وأن نضع وسادتين تحت الذراعين لهذا السبب عينه، ثم نبدأ فنأمر الفكين، فالعينين،

(١) هربرت سبنسر «١٨٢٠ ـ ١٩٠٣»: فيلسوف بريطاني عرف بليبراليته المتطرفة وكان من دعاة «الدراوينية الاجتماعية» ، ويعد أحد مؤسسي علم الاجتماع الحديث.

فالذراعين فالساقين، على التوالي بالاسترخاء فلا نلبث أن نستغرق في النوم دون أن ندرى سبب ذلك، ولقد جريت ذلك بنفسي، ولهذا أشهد بصحته.

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق، الإجهاد البدني بمزاولة رياضة كالسباحة أو التنس أو الجولف أو الانزلاق، أو بمزاولة تمرينات رياضية أيا كانت تحس بعدها بالتعب.. فإذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة، فثق أن الطبيعة سترغمك على النوم، حتى لو كنت يقظا. نعم، فالمتعبون ينامون على صوت الرعد بل على دوي القنابل، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذي يداهمهم، حدثني الدكتور «فوستر كينيدى» أخصائي الأعصاب الشهير، أنه رأى خلال انسحاب الجيش الخامس الإنجليزي، جنوداً نال منهم التعب كل المنال، حتى سقطوا على الأرض في شبه غيبوبة، ولم يستيقظوا رغم ما بذله معهم من مجهود.

إننا لم نسمع الآن عن شخص «انتحر أرقا» ولا نظننا سنسمع عن هذا الشخص في المستقبل، فالأرق لا يقتل، والطبيعة ترغم كل إنسان على النوم متى أدركه التعب.

والحديث عن الانتحار يذكرني «بحالة» وصفها الطبيب النفساني الدكتور «هنرى لنك» في كتابه «الإنسان يكتشف من جديد» وهي قصة مريض كان يريد الانتحار، وأدرك الطبيب أن الجدال معه لا يجدي، بل ربما زاد الطين بلة، فقال له: «إذ كنت معتزما الانتحار، على أية حال، فالأجدر بك أن تموت كما يموت الأبطال. اجر حول الحي الذي تقطنه، وواصل الجري حتى تسقط ميتا».

وفعل الرجل ما نصحه به الطبيب، لا مرة واحدة. بل جملة مرات، وفي كل مرة كان يشعر بالتحسن لا في حالته الذهنية وحسب، بل في حالته الصحية أيضا، وفي الليلة الثالثة، بعد عدة محاولات من هذا القبيل، ألقى بنفسه من الإجهاد بحيث وقع في نوم عميق، وقد التحق هذا المريض، بعد ذلك بأحد الأندية الرياضية، وبدأ يدخل مباريات الجرى، ولم يلبث أن وجد الحياة التي كان يفتقدها!.

إذن، لكي تتفادى القلق الناشئ عن الأرق، إليك خمس قواعد:

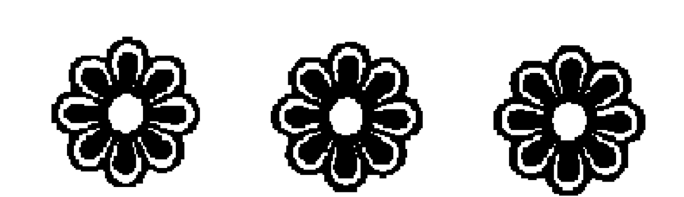
١- إذا استعصى عليك النوم، فاعمل كما كان يفعل «صمويل ارتماير»: قم إلى مكتبك واكتب، أو اقرأ، حتى يتسلل النعاس إلى عينيك.

٢- تذكّر ألا أحد مطلقا مات أرقا، وإنما القلق الذي يلازم الأرق هو مبعث الضرر.

٣- جرب الصلاة قبل النوم فإنها خير أداة لبث الأمن في النفوس، والراحة في الأعصاب.

٤- أرح جسدك، وحدّث كل عضلة من عضلاتك بالاسترخاء حتى تسترخي.

٥- زاول أحد أنواع الرياضة البدنية، فإذا شعرت بالتعب فثق أنك ستنام.



الجزء الثامن : طريقة الحصول على عمل يناسبك

الفصل التاسع العشرون
القرار الحاسم في حياتك

«في هذا الفصل أتحدث إلى الشباب والشابات، الذين لم يوفقوا إلى العمل الملائم. فان كنت في هذه الفئة، فقد تجد في هذا الفصل عونا كبيرا».

إذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك، فالأرجح أنك تقترب حثيثا من اللحظة التي يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارين حاسمين من أخطر القرارات في حياتك.. قرارين يتوقف عليهما مجرى حياتك، وتتوقف عليهما، فوق ذلك سعادتك ونجاحك وصحتك.

الأول: كيف تكسب عيشك؟

هل تصبح مزارعا، أم مهندسا، أم كيميائيا، أم كاتبا على الآلة الكاتبة، أم طبيبا، أم أستاذا في الجامعة؟.

والثاني: من تختارها لتكون أما «أو من تختارينه ليكون أبا» لأطفالك؟.

وحسم هاتين المشكلتين، في أغلب الأحيان، لا يعدو أن يكون ضربا من المقامرة، وفي ذلك يقول «هارى ايمرسون فوزديك»: «كل شاب ينقلب مقامرا حين يختار لنفسه عملا يرتزق منه.. إنه في هذه الحالة يقامر بحياته!».

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة؟.

أولا، حاول ما أمكنك أن تجد عملا يلذ لك: ولقد سالت ذات مرة «دافيد جودريتش»، رئيس مجلس إدارة «شركة جورديتش لإطارات السيارات» ما أهم عوامل النجاح في العمل؟ فأجاب «أن يجد المرء لذة في عمله، فإذا استمتع بعمله، فإنه يقضى الساعات المقررة لعمل دون أن يحس بمرورها، ويكون إحساسه وهو يؤدى عمله كإحساس من يلهو».

وقد كان «إديسون» نموذجا رائعا ينطبق عليه هذا القول، إديسون، بائع الجرائد، الذي حُرم التعليم في صباه، واستطاع، رغم ذلك، أن يحدث انقلابا في تاريخ الصناعة الأمريكية. فقد قال يوما: «إنني لم أعمل يوما واحدا في حياتي، بل كنت ألهو»!.

ولكن كيف لك اللذة في العمل وأنت لا تدري أي أنواع العمل يلائمك ويوافق مزاجك؟ لقد حدثتني «مسز ادناكير»، التي كانت يوما مديرة المستخدمين في شركة «ديبونت» قائلة: «إن اكبر مأساة» يواجهها الشباب، في رأيي، هي أن كثيراً منهم لا يعرفون أي أنواع العمل يريدون». وقالت «مسز كير» إنها لاحظت تلك الظاهرة حتى في خريجي الجامعات. فقد كان الواحد منهم يقصد إليها ويقول لها: إنني أحمل «البكالوريوس» من جامعة دار تموث أو درجة أستاذ من جامعة كورنل فهل لديك عمل لي؟ إنه يطلب عملا، أي عمل، دون أن يدري أي أنواع العمل هو كفء لأدائه!.

ولعلك تجد شيئا من الغرابة في إدماج فصل كهذا في كتاب يعالج القلق، والحق أنه لا مجال للغرابة على الإطلاق، ومتى أدركت كم من القلق، والضجر، والإرهاق يجره علينا عمل مزاولته، ونفتقد فيه المتعة واللذة. وأسال من جرب. اسأل أباك، أو جارك، أو رئيسك.

فنصيحتي إلى كل شاب هي: لا تقبل عملا ترى أنك «مرغم» على قبوله، ولو كان على حساب رغبة والديك وأسرتك، لا تقبل عملا ما لم تشعر في قرارك أنك ميال إليه. ولا بأس، مع هذا، أن تقدر مشورتهما حق قدرها. فهما قد عاشا ضعف ما عشت أو أكثر، واجتمع لهما من الحكمة ما تهيئه لك إلا التجارب الطويلة، ولكن اعلم أن القرار الحاسم آخر الأمر بين يديك أنت، فأنت الشخص الذي سوف يهبه العمل السعادة، أو يرديه في هوة الشقاء.

وأحب بعد هذا أن اقترح عليك الاقتراحات الآتية، وبعضها ليس مجرد اقتراحات بل إنذارات، كي تستعين بها على اختيار العمل الملائم:

١- تستطيع أن تلجأ إلى ما يسمى بالإرشاد المهني .

ولا أجزم بأن هذا الالتجاء سيفيدك، فالأمر كله متوقف على الشخص الذي تسأله النصح ومدى كفايته. فضلا عن أن هذا الإرشاد المهني لم يبلغ غايته بعد، وإن

كان ينتظر له مستقبل باهر. فإذا شئت الالتجاء إليه، فابحث عن أقرب مركز للإرشاد المهني واقصد إليه وعليك أن تعلم سلفا أن كل ما سوف تحصل عليه هو مجرد «اقتراحات»، أما اتخاذ القرار الحاسم فمن شأنك وحدك.

٢- امتنع عن الوظائف والأعمال التي غصت بالعاملين حتى فاضت.

إن هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق، ولكن أتدري ما الذي يحدث غالبا؟ خذ طلبة جامعة واحدة مثلا. لقد اختار ثلثا هؤلاء الطلبة ٥ وظائف فحسب.. خمس وظائف من ٢٠ ألف وظيفة عرضت عليهم للاختيار! وفعلت أربعة أخماس الطالبات بالجامعة الشئ نفسه. فلا عجب إذن أن قليلا من الأعمال والوظائف تخص العاملين فيها.

ولا عجب أن يتكاثر القلق وتتفشى الأمراض النفسية، في طائفة ذوى «الياقات البيضاء»[1] فحاذر أن تدلي بدلولك في الميادين الغاصة بمرتاديها، كالمحاماة، والصحافة، والإذاعة، والسينما.

٣- تجنّب الأعمال التي ترى أن فرص النجاح فيها ضئيلة وأنفق الأسابيع بل الأشهر، إذا لزم الأمر في التحري والاستعلام ودراسة كل ما يتعلق بإحدى الوظائف قبل أن تكرس لها حياتك.

تستطيع، مثلا، أن تقابل بعض الرجال الذين انفقوا في تلك الوظيفة ٢٠ أو ٤٠ عاما من أعمارهم، فقد يكون لهذه المقابلات أثر عميق في تكوين مستقبلك. وكيف يتسنى لك أن تتم هذه المقابلات؟ سأضرب لك مثلا. افترض أنك تفكر في أن تصبح مهندسا معماريا، فقبل أن تتخذ قرارك الحاسم، عليك أن تنفق أسبوعين في مقابلة المهندسين المعماريين في بلدتك والبلدان المجاورة. وفي وهذه هي الأسئلة:

١- لو أنك تبدأ حياتك من جديد. أكنت تشتغل مهندسا معماريا مرة أخرى؟

٢- هل مهنة الهندسة المعمارية مكتظة بالعاملين فيها؟

٣- لو درست الهندسة المعمارية أترى يصعب على أن أجد عملا؟

---

(١) أصحاب الياقات البيضاء: كل من يعملون في وظائف إدارية مكتبية.

٤- إذا كنت ذا مقدرة متوسطة، فكم ترى سيكون دخلي في السنوات الخمس الأولى من اشتغالى؟

٥- هل من مميزات، وهل من عيوب، في مهنة الهندسة؟

٦- لو إنني كنت ولدك، أكنت تختار لي أن أكون مهندسا معماريا؟».

فإذا كنت خجولا، وترددت في مقابلة «شخصية شهيرة» فإليك اقتراحين يساعدانك على إتمام هذه المهمة:

الأول: اصطحب معك شابا من سنك. فسوف يشجع أحدكما الآخر على مواجهة الموقف، فإذا لم تجد صاحبا من سنك، فاطلب إلى والدك أن يصحبك.

الثاني: تذكَّر أنك بسؤالك رجلا عظيما النصيحة. أنك تعترف ضمنا بقيمته وقدره، والأرجح أنه سيتولاه الزهو حين تسأله النصح، واذكر كذلك أن الرجال يحبون دائما أن يوجهوا النصح إلى الشبان والأحداث.

فإذا ترددت في كتابة خطاب تضرب فيه موعدا لرجل فاقصد إلى مكتبه في غير موعد، وقل له إنك ستكون شاكرا لو تفضل وأسدى لك نصيحة سوف تذكرها دائما.

وافترض أنك اتصلت بخمسة من المهندسين لوجدتهم جميعا مشغولين عن مقابلتك «وهو أمر بعيد الاحتمال» فاتصل بخمسة آخرين، فلن تعدم واحدا منهم يرضى مقابلتك، واذكر دائما أنك تتخذ أحد القرارين الحاسمين في حياتك، فأعط نفسك ما شئت من الوقت لتقصيِّ الحقائق قبل أن تتخذ القرار الفاصل، وقبل أن يتولاكَ الندم حيث لا ينفع الندم.

فكل شخص عادي يمكنه أن ينجح في جملة أعمال، وكل شخص عادي يمكن أن يخفق في كثير من الأعمال، فهناك أنا...

فإنني أعتقد أن في وسعي النجاح، وإدراك المتعة في العمل أيضا، لو أنني زاولت الأعمال الآتية: الزراعة، الطب، الإعلان، تحرير صحيفة إقليمية، التعليم، كما أعتقد من ناحية أخرى، إنني كنت أقضي العمر تعسا شقيا، فاشلا لو زاولت هذه الأعمال: إمساك الدفاتر، الهندسة، إدارة فندق أو مصنع، الهندسة المعمارية فضلا عن جميع الأعمال الآلية، ومئات أخرى من أوجه النشاط الأخرى!.

الجزء التاسع : كيف تتخلص من متاعبك المالية

الفصل الثلاثون
٧٠٪ من القلق تسببه المتاعب المالية

لو أنني أعرف كيف أحل لكل فرد مشاكله المالية لما كتبت هذا الكتاب، ولكان الأرجح أن يكون مكاني في البيت الأبيض، إلى جوار رئيس الجمهورية مباشرة! ولكن شيئا واحدا يمكنني أن أفعله ذلك أنى أستطيع أن أحيلك إلى مراجع موثوق بها في هذا الموضوع، أقدم إليك جملة اقتراحات عملية.

فقد جاء في إحصائية نشرتها مجلة «ليديزهوم» اليومية أن «٧٠٪ من القلق الذي نعانيه مرجعه إلى المال». كما جاء في تلك الإحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تنتهي متى ازداد دخلهم بمقدار ١٠٪. وقد يصدق هذا في كثير من الأحيان، ولكنه في أكثر الأحيان لا يصدق.

مثال ذلك: أنني استطلعت رأي أخصائية في الميزانيات، هي «مسز الزى ستابلتون» اشتغلت سنوات طويلة مستشارة مالية لعملاء ومستخدمي متجر «واناميكر بنيويورك» وأمضيت فوق هذا سنوات أخرى مستشارة مالية خاصة. تعين القاصدين إليها على حل معضلاتهم المالية، فقالت لي: «إن ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية، فقد رأيت أن ازدياد الدخل، في أحيان كثيرة، يقابله ازدياد في الإنفاق وازدياد في المتاعب. أما السبب الحقيقي الذي يشكو منه القلقون على ضآلة المال، فهو أنهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه من المال».

وسوف يقول كثير من القراء «كم أتمنى لو كان هذا الحكيم «كارنيجي» في مكاني، لأرى كيف يسدد «الفواتير» المتأخرة، والديون التي لم توف، بهذا المرتب الضئيل الذي أتقضاه.. ولقد كنت أشتغل في إحدى مزارع ميسوري ١٠ ساعات في اليوم، وكنت أتقاضى على هذا العمل الشاق.. كم تظن؟ دولارا؟ ٥٠ سنتا؟ كلا. بل ٥ سنتات وأنا

أتصور كيف يقضى المرء ٢٠ عاما من حياته في بيت بلا حمام، ولا ماء جار! وأتخيل كيف ينام في حجرات درجة حرارتها ٥٠ تحت الصفر! وأعرف كيف يسير المرء أميالا ليوفر أجر «الأتوبيس» على ضالته وأعلم كيف يدخل مطعما ويطلب أرخص صنف من الطعام، ثم يذهب إلى بيته ويضع سراويله بين «مراتب» السرير لأنه لا يملك أجرة الكواء! كل هذا أتصوره لأني قاسيته.. ولكني حتى في تلك الأيام العصيبة أمكنني أن أوفر بضعة دولارات من دخلي المتواضع. فقد علمني ما مر بي من تجارب، أن الوسيلة المثلي لتجنب الديون، والمتاعب المالية هي وضع برنامج ننفق المال بمتقضاه.

اعتبر نفسك مديرا مسئولا عن عملك في كل آنٍ ومكان تنفق فيه من مالك الخاص.

ولكن.. أي القواعد تلتزم في شئونك المالية؟ وكيف تنظم ميزانيتك؟ إليك إحدى عشرة قاعدة:

١- دونً أوجه الإنفاق جميعها:

حين شرع الأديب الإنجليزي «ارنولد بنيت» يمارس عمله في لندن ككاتب روائي، منذ ٥٠ عاما، كان يحتفظ بسجل يضمنه كل ما أنفقه، والأوجه التي انفق عليها. أتراه كان يعجب أين ذهبت نقوده؟ كلا. بل كان يعلم أين ذهبت. وقد راقت له تلك الفكرة، حتى أنه دأب على الاحتفاظ بمثل هذا السجل، بعد أن غدا كاتبا ذائع الصيت، وثريا، وابتاع «يختا» لنزهاته الخاصة. وكان «جون روكفلر» «الأب» يحتفظ بدوره بدفتر يدّون فيه نفقاته الخاصة، فإذا أوى إلى مخدعه حسب على التحديد كم أنفق، وفي أي الوجوه أنفقه.

فالأجدر بك أن تحتفظ بدفتر تسجل فيه نفقاتك وأوجه إنفاقها. وخبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ بهذا السجل مدة شهرين على الأقل، أو ثلاثة إذا استطعنا، فمثل هذا السجل الشامل الدقيق، إنما يطلعنا على الأوجه التي ننفق فيها مالنا، وعلى أساسه يمكن أن نقيم ميزانيتنا.

تقول إنك تعلم في أي الوجوه تنفق مالك؟ حسنا. قد يكون الأمر كذلك، ولكنك لست إلا واحدا من كل ألف، لقد حدثتني مسز ستابلتون بقولها إن القاصدين إليها

كثيرا ما يجهدون أفكارهم في محاولة تذكُّر الأوجه التي ينفقون فيها أموالهم. فإذا دونت هذه الأوجه التي يذكرونها على ورقة ثم أطلعتهم عليها، هتفوا مدهوشين: «أهذه هي الوجوه التي ننفق فيها مالنا؟» ولا يصدقون!.

٢- اجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك:

حدثتني «مسز ستابلتون» بقولها: «إنك قد ترى عائلتين تعيشان جنبا إلى جنب، وفي بيتين متشابهين، ولهما من الأطفال عدد متماثل، وإيرادهما واحد لا يختلف، ومع ذلك فإن احتياجات الواحدة منها تختلف اختلافا جوهريا عن احتياجات الأخرى. لماذا؟ لأن الناس مختلفون أصلا، ومن ثم ينبغي أن تكون الميزانية «شخصية» تلائم صاحبهم دون سواه».

وليس المقصود من وراء الميزانية أن تحرم من متع الحياة، وتروض نفسك على نبذها. كلا. بل الميزانية هي أفضل ما يحيطك بسياج من الاستقرار المالي الذي يتوقف عليه في كثير من الأحيان الاستقرار النفسي.

ولكن كيف تنسق ميزانيتك؟ وقبل كل شئ أحص نفقاتك واعرف أوجه الإنفاق. فماذا عجزت عن الملائمة بين «الدخل» و«المنصرف» فاسأل غيرك النصيحة.

٣- تحَّر الحكمة في الإنفاق:

وأعني بهذا أن تتعلم كيف تحصل على أفضل ما يمكن بأقل ما يمكن من المال. واعلم أن للشركات الكبرى خبراء متخصصين في فن «الشراء» يبتاعون لشركاتهم أفضل ما يمكن من البضائع لقاء المال المخصص للشراء. وأنت بوصفك مديرا لأعمالك لماذا لا تتبع خطاهم؟

٤- لا تصدِّع راسك في التفكير في دخلك:

قالت لي «مسز ستابلتون» أنها لا تخشى شيئا بقدر ما تخشى أن يطلب إليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوي ٥ ألاف دولار. ولما استفسرتها السبب، قالت: «إن دخلا قدره ٥ آلاف دولار لهو الأمل الذي يداعب معظم الأسر. وقد تسير هذه الأسر سنوات طويلة متحرية الحكمة، والاتزان في الإنفاق، حتى إذا بلغ دخلها ٥ آلاف

دولار سنويا، ظنت أنها وصلت إلى شاطئ الأمان حيث لا مبرر لحكمة أو اتزان! فتراها تبتاع لنفسها بيتا وسيارة، وتجدِّد الأثاث وتقتني الثياب، ولأنها لا تلبث أن تنقلب شقية تعسة، حين تدرك أنها عولت أكثر مما ينبغي على ازدياد الدخل»

وهذا ما يتفق مع الطبيعة البشرية، فكلنا ينبغي أن يزيد حظه من الاستمتاع بالحياة، ولكن أيهما، أكثر اجتلابا للسعادة: العيش في حدود ميزانية معلومة؟ أم توالي الرسائل علينا كل يوم بالبريد، يطالبنا فيها الدائنون بما لهم في أعناقنا من ديون؟.

٥- اجعل لنفسك رصيدا ينفعك وقت الشدة:

إذا اعترضك طارئ وألفيت نفسك مضطرا إلى الاستدانة لمواجهته، فإن عقود شركات التامين والسندات المالية. واسهم شركات الادخار.. كل هذه بمنزلة مال بين يديك.. ولكن تأكَّد أولا قبل أن تبتاع شيئا من هذه السندات، وأن من الممكن الاقتراض مقابلتها وقت الشدة.

وهب أنك لا تملك «بوليصة تامين»، ولا أسهم، ولا سندات، ولكنك تملك بيتا، أو سيارة أو ما شبههما من الممتلكات، فإلى من تذهب للاقتراض؟ إلى المصرف بالطبع.

ثم هب، أنك لا تملك ما تقترض في مقابله اللهم ألا أجرك وراتبك، فماذا تفعل؟ هناك جمعيات متخصصة في الاقتراض مقابل ضمان، أو مقابل مرتبك أو أجرك، ولما كانت هذه الجمعيات في الواقع تخاطر بأموالها مقابل ضامن غير كاف، فإنها تتقاضى ربحا أكبر من الربح الذي يتقضاه المصرف، وقد تزيد هذه الأرباح إذا توانيت في السداد، ومن ثم تحقق قبل الاستدانة إنك ستسارع بالسداد.

٦- أمِّن نفسك ضد المرض، والحريق، والطوارئ:

إن التامين ضد أنواع الحوادث أمر كافة ميسور لكل راغب، لقاء أقساط زهيدة نسبيا. ولست أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد كل الحوادث ابتداء من زلة قدمك في أرض الحمام، إلى إصابتك بالحصبة. كلا إنما اقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجليلة التي تعلم أنها تكلفك فوق طاقاتك، وبالتالي تقتضيك كثيرا من القلق والمتاعب.

٧- اشترط ألا يُدفَع مبلغ التأمين إلى أرملتك نقدا:

إذا شئت أن تؤمن على حياتك بقصد تامين حياة أسرتك بعد موتك، فلا تنص على تسليم المبلغ جملة واحدة إلى أسرتك بعد الوفاة. وقد ضربت «مسز ماريون ايبر»، رئيسة «قسم المرآة» بمعهد التامين على الحياة بنيويورك، مثلاً بأرملة سلمت ولدها ٢٠ ألف دولار هي قيمة تأمين زوجها على حياته، ليبدأ بها مصنعا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات، ولكن المشروع حاقت به الخيبة، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة، وما زالت مشردة إلى الآن.. وضربت مثل أرملة أخرى أقنعها احد السماسرة شراء طائفة من السندات، بعد أن أكد لها أن سعرها سيتضاعف في أمد قصيرة. فاضطرت الأرملة بعد ٣ سنوات أن تبيع السندات بأقل من عشر المبلغ الذي اشترتها به.

فإذا كنت جادا حقا في حماية أرملتك وأولادك بعد موتك، فلماذا لا تفعل مثلما فعل «ج مورجان»، وهو واحد من أكثر الاقتصاديين الذين عرفهم العالم حكمة؟ فقد أوصى بثروته لـ ستة عشر شخصا، منهم اثنتا عشر سيدة، فهل تراه أوصى للسيدات بمال نقدي؟ كلا. بل أوصى لهن بسندات واسهم مضمونة تؤتى لهن دخلا ثابتا مقفولا.

٨- علم أبنائك كيف يكونون مسئولين عن المال:

لن أنسى ما حييت مقالا في مجلة «يور لايف» لكاتبة تدعى «ستيلا وستون نثل». فقد وصفت في ذلك المقال كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة أن تكون مسئولة عما تملك من مال، فجاءت «بدفتر شيكات» من المصرف الذي تعامله، وأعطته لابنتها التي لا تزيد سنها عن ٩ أعوام، وكانت الطفلة إذا تسلمت «إيرادها» الشهري «أودعته» لدى أمها باعتبارها المصرف: ثم إذا احتاجت إلى شئ خلال الأسبوع، كانت تحرر «شيكا» بالمبلغ الذي تريده، ولا تفتا بين الحين والحين تراجع «رصيدها» في «المصرف» لتطمئن على كفايته. ولم تستخلص الطفلة من هذه العملية مجرد المتعة فحسب، وإنما تعلمت أيضا كيف تحافظ على مالها، وكيف تكون مسئولة عنه.

٩- تستطيعين يا سيدتي، استخراج المال من موقدك:

إذا فرغت، يا سيدتي، من عمل الميزانية، ورأيت أن «إيرادك» لا يمكن ملائمته مع نفقاتك، فعليك أن تختاري أحد الأمرين: إما أن تتمثلي للقلق، والهم، والشكوك..

وإما أن تشرعي في اكتساب المزيد من المال لإضافته إلى دخلك. وكيف؟ سأدع مسز «نللي سبير» تحدثك عما فعلته ففي عام ١٩٣٢ وجدت «مسز سبير» نفسها تعيش وحدها بلا معين، في شقة ذات ثلاث غرف، بعد أن توفي زوجها وتزوج والداها. وذات يوم كانت تتناول بعض المرطبات في محل للحلوى، فرأت إلى جانب المرطبات بعض الفطائر التي ينقصها الإتقان، فسألت صاحب الدكان، هل لديه مانع من أن تزوِّده ببعض الفطائر المتقنة، فطلب الرجل إليها فطيرتين «عينة». فقالت «مسز سبير»: ورغم أنني طاهية ماهرة إلا أننا كنا نستخدم على الدوام طاهية، ولا يزيد عدد ما طهوته من الفطائر في حياتي عن ١٢ فطيرة، فلما طلب الرجل إليّ أن أصنع له فطيرتين، لجأت إلى جاره لي وطلبت منها أن تصف لي كيف تعمل الفطائر، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت جهدي في اتقانهما، وأعجب الرجل، أو أعجب زبائنه، بهما، وفي اليوم التالي كنت أعد له ٥ فطائر، وما انقضى عامان حتى كنت اعد ٥٠٠٠ فطيرة في العام، أصنعها كلها بيدي، وفوق موقدي، وكنت أربح من وراء هذا العمل ١٠٠٠ دولار سنوياً». ثم تزايدت الطلبات على «مسز سبير» أستخدمت فتاتين يعاونانها على صنع الفطائر، وحين سألت «مسز سبير» هل تعتقد أن غيرها من النساء يمكنهن فعل ما فعلت، فوق مواقدهن، ودون أن يتكلفن شيئا، قالت بالتأكيد يستطعن»!.

والهدف الذي أسعى إليه من سرد هذه القصة أن «مسز سبير» هذه، بدلا من أن تمتثل القلق على مشكلاتها المالية، أقدمت على أمر إيجابي جنبها القلق، ومدها بالمال في آن واحد.

والآن التفتي حواليك، فسوف تجدين ميادين كثيرة تستطيعين اقتحامها دون أن تتكلفي شيئا. فإذا أمكنك أن تدربي نفسك على الطهو الجيد، فإن في استطاعتك أن تنشئي مدرسة للطهو للفتيات في مطبخ بيتك.

١٠- لا تقامر:

لا يثير عجبي شئ بقدر ما يثيره أولئك الذين يأملون في جني المال من وراء المقامرة على خيول السباق، أو بورق اللعب، أو بآلات المقامرة الأخرى، أعرف رجلا

يكسب من إدارة نادٍ للمقامرة، ولكني ما عهدته إلا مزدريا لأولئك الحمقى الواهمين الذين بلغت بهم الغفلة حد الاقتناع بإمكان جني المال من وراء المقامرة.

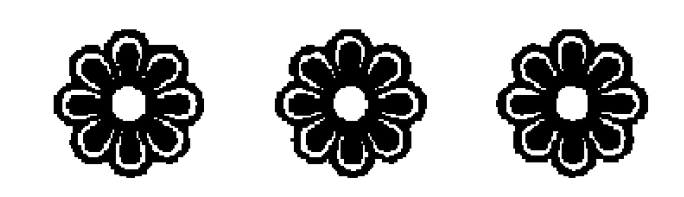
ولقد حدثني رجل شهير من سماسرة المراهنات على سباق الخيل بأنه رغم وقوفه على دخائل سباق الخيل وأسراره، لم يستطيع قط أن يجني مالا من وراء المراهنة، مع هذا، فمما يدعو إلى الدهشة والأسف معا أن مجموع ما ينفقه المراهنون على سباق الخيل يبلغ ٦ ملايين دولار سنويا.

١١- إذا فشلنا في حل مشكلاتنا المالية فالأفضل ألا نقتل أنفسنا حسرة على ما لا مفر منه:

إذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية، فلا أقل من أن نعدِّل اتجاهنا الذهني، ونظرتنا إلى المشكلة. دعنا نذكر أن كثيرين غيرنا يرزحون تحت أعباء مالية متنوعة فقد يسوءنا أننا لسنا «زيدا» قد تكون له متاعبه، وهمومه لأنه لم يبلغ مبلغ «عبيد» من الناس، و«عبيد» في آخر الأمر، غير راض بدوره، بل يطلب المزيد!.

وكثير من المشاهير الذين عرفهم تاريخ أمريكا، كانت لهم همومهم ومتاعبهم المالية، فقد استدان لنكولن، واستدان من بعده واشنجتون، لينفقا على حملاتهما الانتخابية، فإذا لم يسعنا أن نحصل على كل ما ينبغي أو نريد، فلا ينبغي أن نسمم حياتنا، ونعكر مزاجنا، من فرط القلق والهم. دعنا نواجه الأمر بحكمة وفلسفة. قال: سينيكا أحد فلاسفة الرومان العظام: «إذا بدا لك كل ما لديك قليلا، فاعلم أنك لو امتلكت الدنيا لقلت إن ما لديك قليل».

وتذكر هذا: لو أنك امتلكت الولايات المتحدة الأمريكية بأجمعها، لما وسعك إلا أن تتناول ثلاث وجبات في اليوم، وألا أن تنام، وفي فراش واحد في وقت واحد.



الجزء العاشر: قصص واقعية

هاجمتني المصائب مجتمعة

بقلم س. ا. بلا كورد

مدير مدرسة للأعمال

في صيف عام ١٩٤٣، خيِّل إليَّ أن نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حطَّ على كاهلي. وكنت قد أمضيت من عمري أكثر من ٤٠ سنة في حياة طبيعية دون منغصات أو مشاكل، اللهم إلا ما لا ينجو منه زوج، وأب، ورجل أعمال مثلي. وكنت قد تعودت مجابهة كل ما يتصدى لي من المشكلات في سهولة ويسر، ثم انقضت على رأسي فجأة ٦ مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا. وهي:

١- أوشكت المدرسة التي أملكها على الإفلاس، إذ انفض عنها طلابها ليلتحقوا بالجيش، وهجرتها معظم طالباتها قبل إتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الإدارية في هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية.

٢- انخرط ابني الأكبر في صفوف الجيش فحاق بي من القلق ما يعرفه كل أب له ابن أو أبناء في صفوف الجيش.

٣- شرعت بلدية «اوكلاهوما» في إخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحيلها إلى مطار. وكان مسكني، الذي ورثته عن ابي، يدخل في نطاق هذه المساحة. وكنت أعرف إنني لن أعوَّض عنه إلا بمقدار ١٠/١ قيمته الحقيقية، فضلا عن أنني سأفقد منزلي في وقت اشتدت فيه أزمة المساكن، وأنا رب عائلة مكوَّنة من ٦ أشخاص.

٤- جفت البئر القائمة وسط مزرعتي والتي تمدنا بمياه الشرب، بعد أن حفرت بالقرب من بيتي ترعة لتصريف مياه الري. وكان حفر بئر أخرى معناه تبديد ٥٠٠ دولار هباء، لأن المزرعة عرضة لاستيلاء السلطات عليها في أي وقت لإنشاء

المطار، ومن ثم لبثت أنقل ماء الشرب إلى بيتي في صفائح مدة شهرين، وخشيت أن تستمر الحال على هذا المنوال حتى نهاية الحرب.

٥- كنت أقطن على بعد ٥ أميال من المدرسة التي أديرها، ولم يكن في وسعي، نظرا للقيود المفروضة على إطارات السيارات أن أجدد إطارات سيارتي، ومن ثم ركبني القلق خوفا من اضطر إلى الانقطاع عن عملي إذا انفجرت إطارات سيارتي القديمة.

٦- تخرجت كبرى بناتي في المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد.. وكانت تطمع في الذهاب إلى الجامعة. ولكني لم أكن امتلك ما أنفق منه على تعليمها العالي، وتوقعت أن يدركها الهم إن أنا صارحتها بهذه الحقيقة.

وذات مساء، بينما أنا في مكتبي أستعيد قلقي وهمومي، قررت أن أدِّون مشكلاتي جميعا، إذ خطر لي أن أحدا لم يسبق له أن عانى أكثر مما أعاني، ولم يكن من عادتي أن أبالي بالمشكلات التي أرى إلى حلها سبيلا، ولكن خُيِّل إليّ أن مشكلاتي الحاضرة تستعصي على الحل. ومن ثم رحت أدون هذه المشكلات التي أسلفتها، ثم نسيت بمرور الزمن أنني دونتها. وانقضى على ذلك ١٨ شهرا. ثم في ذات يوم بينما أنا أقلِّب أوراقي عثرت على قائمة المشكلات الست التي هددت صحتي يوما بالبوار. فقرأتها في كثير من الشغف والاهتمام، ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط!.. واليك ما حدث.

١- رأيت أن القلق الذي انتابني خشية إفلاس المدرسة لا محل له ولا داع، فقد عمدت الحكومة إلى مد مدارس الأعمال بإعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب، ومشوهيها على مختلف الأعمال، وما لبث مدرستي أن ضاقت بالطلبة.

٢- كما وجدت أنه ليس ثمة ما يدعو إلى القلق على نجلي الملتحق بالجيش، فقد كان في طريق عودته إليّ سالما.

٣- ورأيت أن الخوف من ضياع مزرعتي لإنشاء مطار لم يعد هنالك ما يبرره، إذ انبثق البترول على بعد ميل واحد منا، ومن ثم صرف النظر عن الاستيلاء على هذه الأرض.

٤- ورأيت أنه أيضا لا محل للقلق على البئر التي جفت في أرضي، فما إن علمت أن السلطات لن تستولي على أرضي حتى بادرت إلى حفر بئر أخرى.

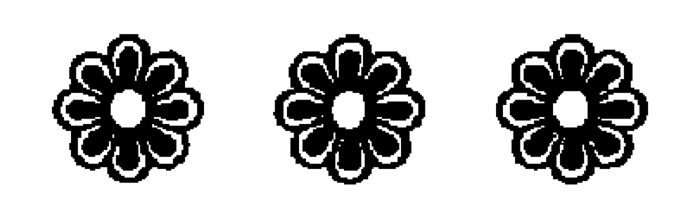
٥- وكذلك وجدت أن خشيتي من انفجار إطارات سيارتي كلها أو أحدها، لم يعد ما يبرره. إذ أنا أحكمت قيادة سيارتي فبوسع إطاراتها أن تبقى سليمة من كل سوء.

٦- كما رأيت أن إشفاقي من مواجهة ابنتي بعجزي عن إتمام تعليمها لم يعد ما يدعو إليه، فقبل موعد دخول المدارس بستين يوما أسند إليّ عمل إضافي، وبهذا تهيأ لي المال للإنفاق على تعليم ابنتي.

وكثيرا ما سمعت الناس يقولون: إن ٩٩٪ مما نشفق منه، ويتولانا القلق بسببه لا يحدث إطلاقا، ولكن لم أكن أعير هذا القول اعتبارا حتى لمسته بنفسي.

وإني اليوم لشاكر لهذه التجربة التي مرت بي اجزل الشكر، فقد علمتني درسا لا أنساه.. علمتني عقم الإشفاق من شئ لا سيطرة لنا عليه، وقد لا يحدث إطلاقا.

تذكر أن اليوم هو «الأمس» الذي أشفقت من مواجهته وأسأل نفسك على الدوام: كيف أعلم أن ما أشفق منه سوف يحدث؟.

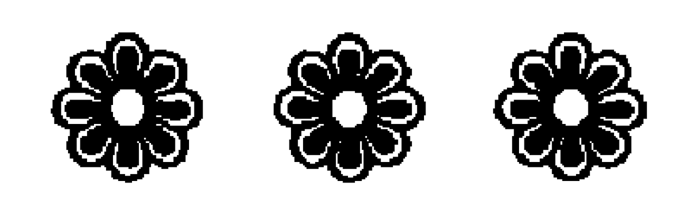


أستطيع التحول إلى رجل سعيد
بقلم روجر بابسوك
الاقتصادي الشهير

حين أنظر فأجد نفسي في غمرة الانقباض، وخضم من المنغصات، أستطيع أن أقصي القلق عن نفسي، وأن أتحول في ساعة واحدة إلى رجل متفائل سعيد. واليك الطريقة التي أتبعها:

أدلف إلى مكتبي، وأغمض عيني، ثم أقصد هكذا إلى أرفف معينة لا تحمل إلا كتب التاريخ، وانتقى منها، وأنا مغمض العينين، كتابا لا أدرى هو «غزو المكسيك» لمؤلفه «برسكوت» أم «حياة القياصرة الاثنا عشر» لمؤلفه «سوتوثيوس» ثم أفتح الكتاب الذي التقطه، وأنا مغمض العينين أيضا، حيثما اتفق.. وهنالك أفتح عيني واقرأ مدى ساعة. وكلما أوغلت في القراءة ازداد إحساسي بأن العالم منذ خلق، ما فتئ يرزح تحت الكارثة تتلوها الكارثة، وما برحت المدينة منذ قيامها تتلظى بالمحنة، فإن صحف التاريخ ملأى بكل ما تقشعر له الأبدان من الأهوال، ولا تكاد تخلو صفحة من ذكر الحرب، أو مجاعة، أو وباء، أو ضر ينزله الإنسان بأخيه الإنسان فما إن انتهى من المطالعة حتى أحس أن الظروف المحيطة بي مهما تكن سيئة في رأيي، سوداء حالكة في نظري، فهي في الحقيقة أفضل مما لقيه العالم في عصوره الغابرة وحقبة السالفة. وهناك يمكنني مواجهة مشكلاتي التافهة وجها لوجه.

هذه طريقة كان ينبغي أن يفرد لها فصل بذاته. اقرأ التاريخ. وانظر أي المشكلات كان يرزح تحتها العالم منذ ١٠ آلاف سنة. وقس مشكلاتك «التافهة» إليها بمقياس الخلود!



كيف تخلصت من الإحساس بالنقص

بقلم المستر توماس

عضو مجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية أوكلاهوما

حينما كنت في الخامسة عشرة من عمري، كانت تتنازعني المخاوف، والقلق والخجل، فقد كنت منذ حداثتي، طويلا مفرط الطول، ونحيفا غاية النحافة، ورغم ارتفاع قامتي، كنت ضعيفا واهنا. وكنت خليقا بأن أمنى في حياتي بإخفاق ذريع، لو أنني امتثلت لما اجتاحني من قلق وخوف، فقد كنت لا أفتأ في كل يوم من أيام الأسبوع، بل في كل ساعة من ساعات اليوم اجتر همي، وضعفي، وعرفت والدتي بما يدور بخلدي، وكانت مدرّسة، فقالت لى يوما: «يا بني عليك أن تستزيد من العلم والمعرفة، وعليك أن تجاهد لكسب عيشك، أما طولك وضعف بنيتك، ونحافتك، فلا سبيل إلى تلافيهما، وسيظل هكذا على الدوام فتقبلها على علتها، وانسها».

ولما كان والدي من الفقر بحيث عجزا عن إرسالي إلى الجامعة، فقد تحتَّم عليَّ أن أشق بنفسي طريقي إلى التعليم العالي، فعمدت إلى اصطياد طائفة من حيوان «النمس» في الشتاء، وبعتها في الربيع لقاء ٤ دولارات، وابتعت بهذه الدولارات الأربعة خنزيرين صغيرين ما زلت اتعهدهما بالغذاء والرعاية حتى سمنا فبعتهما في الشتاء التالي بمبلغ ٤٠ دولار. ومكنني هذا المبلغ من الالتحاق بالقسم الداخلي بكلية «سنترال نورمال» الواقعة في «دانفيل» بولاية «انديانا» وكنت أرتدي في الكلية قميصا بني اللون صنعته لي والدتي «ولا شك أنها اختارت اللون البني حتى لا يظهر فيه ما يقع عليه من غبار!». وبدلة كانت فيما مضى ملكا لوالدي، فلم تكن البدلة تنسجم عليّ، ولا كان حذاء أبي العتيق يناسب قدمي، بل كان يوشك في كل خطوة أخطوها أن يطير في الهواء، وعاقني حيائي وإحساسي بفوضى هندامي عن الاختلاط بالطلبة، فكنت امكث في غرفتي واكب على الاستذكار. ولعل أقوى الرغبات جميعا التي راودتني في ذلك الحين هي رغبتي في شراء ثياب تنسجم على جسمي.. ثياب لا اخجل من الظهور بها أمام أقراني!.

وبعد ذلك بقليل، وقعت لي ٤ حوادث ساعدتني على محو القلق ومركب النقص، ومدَّني أحدهم بالأمل وزودني بالثقة، وبدَّل حياتي تبديلا، وإليك وصف هذه الحوادث الأربعة:

أولا : عقب مضي ٨ أسابيع على التحاقي بالكلية. أديت امتحانا كان من نتيجته أن حصلت على شهادة تخولني حق التدريس في المدارس الريفية العامة.

ثانيا: تعاقدت معي مدرسة ريفية على التدريس فيها لقاء مرتب ٢ دولار يومياً. فبثَّ في هذا الحادث إحساسا بأن هناك من يثق بي ويعتمد عليّ!.

ثالثا: بمجرد حصولي على أول مرتب ابتعت ثيابا جديدة أنيقة. ولو أن أحدا اليوم نقدني مليون دولار لما أثار فيّ ذلك مثل الفرحة التي تملكتني حين ارتديت أول بدلة جديدة رغم أنها لم تكلفني سوى بضعة دولارات.

رابعا: حدثت نقطة التحول الحقيقية في حياتي في قاعة بلدية «برتنام» بولاية أنديانا فقد حضتني أمي على أن أتقدم إلى مسابقة في الخطابة العامة تجرى في قاعة البلدية. وهالتني هذه الفكرة وروعتني فلم تكن لي الشجاعة على مخاطبة شخص واحد فضلا عن حشد من الناس. ولكن إيمان أمي بي لم يكن يعرف حدودا فشجعتني ثقتها بي على التقدم إلى المسابقة، وتخيرت موضوعا لخطبتي لعله آخر موضوع تؤهلني معلوماتي للخوض فيه وهو «الفنون الجميلة والحرة في أمريكا» والحق أقول إنني حين عكفت على إعداد الخطبة لم أكن أعرف ما «الفنون الحرة»؟.

ولكن هذا لم يهمني كثيرا. لثقتي في أن أكثر المستمعين لا يعرفونها مثلي! وحفظت خطبتي المنمقة عن ظهر قلب. على سبيل التجربة، عشرات المرات، على الأشجار والأبقار: كنت معتزما أن أكون عند حسن ظن أمي، وأن أودع خطابي فيضا من العاطفة وانفخ فيه روحا قوية. ولا أطيل القول فقد ربحت الجائزة الأولى. ولقد ذهلت لما حدث فقد تعالى هتاف القوم، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزئوا بي وسخروا مني، ربتوا على ظهري وقالوا: «لقد كنا على ثقة من فوزك يا المر»، وأحاطتني أمي بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينيها مدرارا.

وإذ أرجع بالفكر إلى الماضي أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقي في

حياتي، فقد وهبني مركزا أدبيا لم أحلم به، ووهبني أكثر من هذا، الثقة بنفسي. والأهم من هذا كله أن الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام في كلية «سنترال نورمال»:

وبين عامي ١٨٩٦ و١٩٠٠، كنت أقسِّم وقتي بالعدل والقسطاس بين الدراسة والتدريس.. ولكي أسدد نفقات تعليمي في جامعة «ديبو» التي التحقت بها بعدئذ، عمدت إلى الاشتغال تارة «جرسونا» في مطعم الجامعة، وأخرى ملاحظا للفرن في المطبخ، وعمدت في الصيف إلى الاشتغال بحصاد القمح، ورصف الطرق.

وفي عام ١٨٩٦، وكنت في التاسعة عشرة من عمري، ألقيت ١٨ خطابا أحث الناس فيها على انتخاب وليم جيننجز بريان رئيسا للجمهورية وكأنما أثارت دعايتي السياسية لوليم بريان الرغبة في نفسي إلى نزول المعترك السياسي، فلما التحقت بجامعة ديبو عمدت إلى دراسة القانون والخطابة العامة.

وعقب حصولي على درجة البكالوريوس من جامعة ديبو قصدت إلى ولاية أوكلاهوما، وافتتحت مكتبا للمحاماة في مدينة «لوتون» وخدمت في مجلس الشيوخ التابع لولاية أوكلاهوما ٤ أعوام وفي سن الخمسين، حققت الأمل الذي داعبني عمرا بأكمله، إذ انتخبت عضوا لمجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية أوكلاهوما. وما زلت أتبوأ ذلك المركز منذ عام ١٩٢٧. ومنذ اليوم الذي ضُمَّت فيه مدينة أوكلاهوما إلى أراضي الهنود وأصبحت كلها تعرف بولاية أوكلاهوما، أي منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧، وأنا أتمتع بثقة الحزب الديمقراطي الذي شرفني بترشيحي أولا لعضوية مجلس شيوخ ولاية أوكلاهوما، وثانيا لعضوية الكونجرس. وأخيرا لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكي.

ولست أسرد هذه القصة مباهاة بما صنعت فالذي صنعته لا يهم أحدا وإنما اسردها مؤملا أن يجد فيها غلام مغمور حافزا وملهما، ويدعوه إلى الإقدام، ويخلِّصه من القلق والمخاوف، وينجيه من عقدة النقص التي أوشكت أن تحطم حياتي في الماضي، عندما كنت فيها أرتدي بدلة أبي، وانتعل حذاءه!.

تعقيب: من الطريف أن المر توماس، الذي كان يخجل من الظهور بين أقرانه بهندامه غير اللائق، اختير بالإجماع أكثر أعضاء مجلس الشيوخ أناقة.

عشت في الجنة

بقلم ر. ن. س. بودلي

مؤلف كتابي: «رياح على الصحراء» و«الرسول» و١٤ كتابا أخرى

في عام ١٩١٨ وليت ظهري للعالم الذي عرفته طيلة حياتي، وتوجهت إلى شرق أفريقيا الشمالية الغربية، حيث عشت بين الأعراب في الصحراء وقضيت هناك ٧ أعوام، أتقنت خلالها لغة البدو، وكنت أرتدي زيهم، وآكل من طعامهم، وأتخذ مظاهرهم في الحياة وغدوت مثلهم أمتلك أغناما وأنام كما ينامون في الخيام، وقد تعمقت في دراسة الإسلام، حتى أنني ألفت كتابا عن محمد «صلى الله عليه وسلم» عنوانه «الرسول»، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التي قضيتها مع هؤلاء البدو الرحل من أمتع سنوات حياتي وأحفلها بالسلام، والاطمئنان، والرضا بالحياة.

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق. فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر، وقد ساعدهم هذا الإيمان على العيش في أمان، وأخذ الحياة مأخذا سهلا هينا. فهم لا يتعجلون أمرا، ولا يلقون بأنفسهم بين براثن الهم قلقا على أمر. إنهم يؤمنون بأن «ما قدر يكون»، وأن الفرد منهم «لن يصيبه إلا ما كتب الله له». وليس معنى هذا أنهم يتوكلون أو يقفون في وجه الكارثة مكتوفي الأيدي، كلا؟.

ودعني أضرب لك مثلا لما أعنيه: هبَّت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط، ورمت بها وادي «الرون» في فرنسا. وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة، حتى أحسست كأن شعر رأسي يتزعزع من منابته لفرط وطأة الحر وأحسست كأنني مدفوع إلى الجنون ولكن العرب لم يشكوا إطلاقا فقد هزوا أكتافهم، وقالوا كلمتهم المأثورة «قضاء مكتوب».

لكنهم ما إن مرت العاصفة، حتى اندفعوا إلى العمل بنشاط كبير فذبحوا صغار

الخراف قبل أن يودي القيظ بحياتها، ثم ساقوا الماشية إلى الجنوب نحو الماء، فعلو هذا كله في صمت وهدوء دون أن تبدو من أحدهم شكوى، قال رئيس القبيلة الشيخ: «لم نفقد الشئ الكثير، فقد كنا معرضين لأن نفقد كل شئ، ولكن حمدا لله وشكرا، فإن لدينا نحو ٤٠٪ من ماشيتنا، وفي استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد». وثمة حادثة أخرى فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوما فانفجر احد الإطارات، وكان السائق قد نسى استحضار إطار احتياطي، وتولاني الغضب، وانتابني القلق والهم، وسألت رفاقي من الأعراب «ماذا نفعل؟» فذكروني أن الاندفاع إلى الغضب لن يجدي فتيلا، بل هو خليق أن يدفع الإنسان إلى الطيش والحمق، ومن ثم درجت بنا السيارة وهي تجري على ثلاث إطارات ليس إلا، ولكنها سرعان ما كفت عن السير وعلمت أن البنزين نفد. وهناك أيضا لم تثر ثائرة احد من رفاقي الأعراب. ولا فارقهم هدوءهم، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على الأقدام وهم يترنمون بالغناء!.

قد اقنعتني الأعوام السبعة التي قضيتها في الصحراء بين الأعراب الرحل، أن الملتاثين، ومرضى النفوس، والسكيرين. الذين تحفل بهم أمريكا وأوربا. ما هم إلا ضحايا المدينة التي تتخذ السرعة أساسا لها.

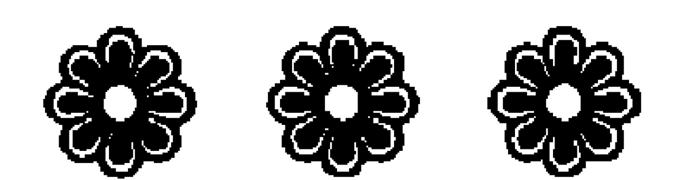
إنني لم أعان شيئا من القلق قط، وأنا أعيش في الصحراء، بل هناك في، جنة الله، وجدت السكينة، والقناعة، والرضا، وكثيرون من الناس يهزءون بالجبرية التي يؤمن بها الأعراب، ويسخرون من امتثالهم للقضاء والقدر.

ولكن من يدري؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة فإني إذ أعود بذاكرتي إلى الوراء.. وأستعرض حياتي، أرى جليا أنها كانت تتشكل في فترات متباعدة تبعا لحوادث تطرأ عليها، ولم تكن قط في الحسبان، أو مما لا أستطيع له دفعا، والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث اسم «القدر» أو «قسمة» أو «قضاء الله» وسمه أنت ما شئت.

وخلاصة القول أنني بعد انقضاء ١٧ عاما على مغادرتي الصحراء، ما زلت أتخذ موقف العرب حيال قضاء الله، فأقابل الحوادث التي لا حيلة لي فيها بالهدوء والامتثال، والسكينة، ولقد أفلحت هذه الطباع التي اكتسبتها من العرب في تهدئتي

أكثر مما تفلح آلاف المسكنات والعقاقير!.

المؤلف: ولكن: ألا ترى أن من الأفضل أنه حين تجتاح حياتنا عاصفة هوجاء لا نستطيع لها دفعا، أن نمتثل لما ليس منه بد؟.



كما احتملت بالأمس أحتمل اليوم

بقلم دوروثي ديكس

الكاتبة المعروفة

عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض، ومن ثم فإنني حين يسألني الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور: «كما احتملت بالأمس أستطيع أن أحتمل اليوم، ولست أسمح لنفسي بالتفكير فيما «عساه» يحمله الغد بين طياته!».

لقد ذقت ذل الحاجة، ومرارة الكفاح وألم القلق، وإذ أنظر اليوم إلى حياتي الماضية أخالها كميدان قتال ملئ بالقتلى والجرحى من أحلامي، وآمالي، وأوهامي! ولكني رغم ذلك كله، لا أرثى لنفسي، ولا أذرف الدموع على ما أدبر من حياتي. ولست أحسد واحدة من بنات جنسي ممن أغنتهن الظروف عن مواجهة ما واجهت ومعاناة ما عانيت، فإنني على خلاف بنات جنسي، قد تجرعت كأس الحياة المملوء بالألم حتى الثمالة، أما مثيلاتي فقد ارتشفن ما على الكأس من حبب، ولم يصلن قط إلى القرار.. ومن ثم فأنا أعلم ما لا يعلمن، وأرى ما لا يرين، فإنك تجد أقرب النساء إلى فهم الحياة وإدراك حقائقها، وارتياد آفاقها، امرأة اقترحت الدموع عينيها، والتهم الأسى فؤادها!.

ولقد تعلمت في مدرسة الحياة فلسفة لا تتيسر لامرأة جرت حياتها سهلة هينة. تعلمت كيف أعيش اليوم في حدود اليوم دون أن افترض المتاعب في الغد الذي اجهله. وتعلمت إلا أتوقع من الناس أكثر مما ينبغي، وأن أتكلف المرح على الدوام. فهناك أشياء عليك حيالها إما أن تبكى وإما أن تضحك. فإذا وسع المرأة أن تضحك وتمرح بدلا من أن تلقى بنفسها بين براثن «الهستريا» فلن يكون هناك شئ يؤذيها او ينال منها. إنني لا احزن على ما سلف من حياتى الحافلة بالمتاعب والصعاب، لإنني عرفت من خلال هذه الحياة.. ومعرفة الحياة يهون في سبيلها كل ثمن.

كنت مغفلاً كبيراً؟

بقلم برسي هوايتنج

مدير شركة «ديل كارنيجي» بنيويورك

لقد مت، أو أوشكت على الموت، عشرات المرات! كان أبي يمتلك صيدلية، ومن ثم كنت دائم الاتصال بالأطباء والممرضين. وقد ألممت من خلال أحاديثي مع الأطباء بأسماء وأعراض أكثر الأمراض. ولكثرة خوضي في أحاديث الأمراض أصبت بداء «الوسوسة» فكنت إذا قضيت ساعة أو ساعتين أتحدث عن أحد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضه، ثم أحس بآلامه وأوجاعه! وقد حدث أن اجتاح وباء الدفتريا البلدة التي نقطنها في ولاية «ماساشوستش» وكنت آنذاك أعاون في الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لأهل المرضى. ثم حدث ما كنت أخشاه وأتقي حدوثه: فقد مرضت بالدفتريا، أو هكذا اعتقدت! وذهبت إلى الفراش وأنا أتمثل من مخيلتي أعراض المرض التي أعرفها، وأرسلت استدعى الطبيب، فلما انتهي من فحصى قال: «نعم يا برسي، لقد أصبت بالدفتريا»، وقد خفف هذا بعض العناء الذي كنت استشعره، ومن ثم استسلمت لنوم عميق في تلك الليلة. وفي اليوم التالي استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية!!.

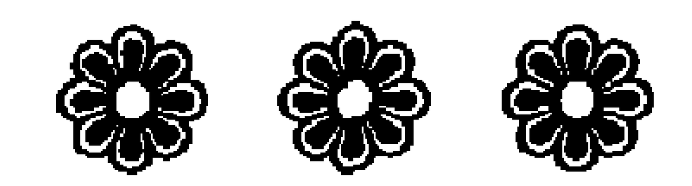
لقد كنت أتخير من الأمراض اخبثها وأمرها، ثم أدعي إنني مصاب به. مثال إنني «تخصصت» في الخوف من «السل»، «السرطان» وكنت لا أفتا أتخيل أنني مصاب بهما!.

ويسعني الآن أن أضحك وأنا أذكر هذا، ولكن ما أضحك منه الآن كان في حينه أليما مريرا. بل لقد بلغت بي «الوسوسة» حد أنني كلما خطر لي أن أشتري بدلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت اسأل نفسي: «أينبغي لي أن انفق المال في شراء بدلة لن أعيش حتى ارتديها!؟».

على أنني اليوم سعيد بما عراني من تحسُّن ملموس، فخلال الأعوام العشرة الماضية لم أمت مرة واحدة! فكيف منعت نفسي من الموت؟ باستهزاء من غفلتي

وسذاجتي، كنت أقول لنفسي كلما داهمني القلق، وتوهمت أن أعراض مرض خطير قد امتلكتني: «اسمع يا برسي: لقد مضى عليك ٢٠ عاما وأنت تموت في غرفتك، المرة تلو المرة من مرض خطير مثله. وها أنت أحسن ما تكون صحة وعافية! وقد رضيت أخيرا إحدى الشركات التامين عن طيب خاطر أن تؤمن على حياتك! الم يحن الوقت بعد لكى تضحك ملئ شدقيك من ذلك الشخص «المغفل» الساذج الذي كنته فيما مضى!».

وقد وجدت، بعد هذا بقليل، أن من المحال الجمع بين القلق من أمراض وهمية، والضحك من هذه الأمراض الوهمية في الوقت نفسه.. ومن ثم فضلت الضحك وما زلت ملتزما إياه حتى الآن!.



عندما طرق « العمدة » باب بيتي

بقلم: هومر كوري

الكاتب الروائي

كانت أشد لحظات حياتي مرارة، حين طرق «العمدة» باب بيتي ذات يوم عام ١٩٢٣، فوليت هاربا من الباب الخلفي للدار وكنت قبل ١٢ سنة من ذلك التاريخ. أحسب أنني أتربع على قمة العالم. فقد بعت إحدى رواياتي وعنوانها «غرب البرج المائي» لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخم، مكنني من أن أقضي مع عائلتي سنتين متجولين في أوربا كما يفعل أصحاب الملايين.

وأمضيت ٦ أشهر في باريس كتبت خلالها رواية سينمائية أخرى عنوانها «كان عليهم أن يشاهدوا باريس» فاشتراها المنتج السينمائي «ويل روجز» وأخرجها، فكانت أولى رواياته السينمائية الناطقة. وعرضت على عروض سخية لكنى لم أقبل في هوليود وأتفرغ للتأليف السينمائي لحساب «أفلام ويل روجز»، وقفلت عائدا إلى نيويورك. وهناك بدأت متاعبي فقد خطر لي أن لي مواهب كامنة لم أحاول الاستفادة منها، وخيل لي إنني «رجل أعمال» بارع قدير دون أن ادري! وحدثني بعض معارفي أن «جاكوب-استور» قد كسب ملايين الدولارات من الاتجار بالأراضي في نيويورك. ومن هو استوزر هذا؟ إنه ليس أكثر من مهاجر شريد تشوب لغته الإنجليزية لكنة أجنبية! فإذا كان الأجنبي الشريد وسعه أن يكسب الملايين فلماذا لا يسعني أنا؟! ومن ثم عولت على أن أكون ثريا!.

وكنت، على جهلي، مقداما. فخطر لي، لكي أبدا مشروعاتي المالية الضخمة، أن أرهن منزلي، ففعلت واشتريت أراضي البناء في «فورست هيلز»، واعتزمت أن أحتفظ بها حتى يدب العمران في تلك الأنحاء. ويرتفع سعر أراضيها، فأبيعها.. نعم.. أنا الذي لم يبع في حياته شبرا من الأرض!.

وفجأة انقضت الأزمة الاقتصادية الصاعقة، فزعزعتني كما تزعزع العاصفة الهوجاء غصنا طريا! وكان لزاما على أن أنفق شهريا ٢٢٠ دولارا على الارض» التي اقتنيتها، فضلا عن دفع أقساط الرهن المفروض على منزلي، واجتاحني القلق، وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصص الفكاهية للمجلات، وعبثا كانت محاولاتي فإنني لم أستطيع أن أبيع شيئا من مؤلفاتي، فقد فشلت الرواية التي كتبتها في تلك الأثناء، ولم يقدر لها الرواج وأحسست بالحاجة إلى المال، ولم يعد لديّ ما أستطيع أن أحصل على المال في مقابله سوى «الآلة الكاتبة» وأغطية ذهبية لبعض أسناني.

وثقل عليّ القلق حتى حرمني النوم، وكثيرا ما كنت أستيقظ في هداة الليل، فأخرج إلى الطريق وأسير على قدمي ساعات طويلة لعلى أشعر بالإعياء فأستطيع النوم. وعبثا كانت محاولتي! فقد انتهي الأمر بأن فقدت الأرض الفضاء التي علقت عليَها أحلامي واستولى المصرف الذي رهنت المنزل لديه على المنزل، وأوفد إلى العمدة ليطردني وعائلتي منه إلى عرض الطريق! وأمكنني بطريقة ما، أن أحصل على بضعة دولارات، استأجرت بها «شقة» متواضعة، انتقلنا إليها في آخر يوم من أيام عام ١٩٣٣ وهناك جلست على إحدى الحقائب اتلفت حولي.. فرن في أذني قول كثيرا ما رددته أمي على مسمعي «لا تبك على اللبن المراق» ولكن ما أريق، في حالتي هذه، لم يكن لبنا، بل كان دما!.

وبعد أن استسلمت ساعة لخواطري، في جلستي تلك. قلت لنفسي: «ها أنت قد وصلت إلى القاع، ونجوت، لم يبق إذن إلا أن تطفو على السطح، فلم يعد هناك أسفل من القاع».

وظللت أفكر في الأشياء التي سلمت من الرهن أو الضياع، فرأيت أنني ما زلت املك صحتي، وأصدقائي فعولت عليّ أن أبدا من جديد، ولا أبكي على الماضي. وحوّلت طاقة النشاط التي كنت أبددها بالقلق، إلى العمل المجدي، وإني اليوم لشاكر لله ما ابتلاني به من نوازل فقد منحتني قوة، واحتمالا، وثقة، وحين يتسلل إلى القلق الآن أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسي في الوقت الذي غصت فيه إلى القاع ونجوت.

كل بدوره أيها السادة؟

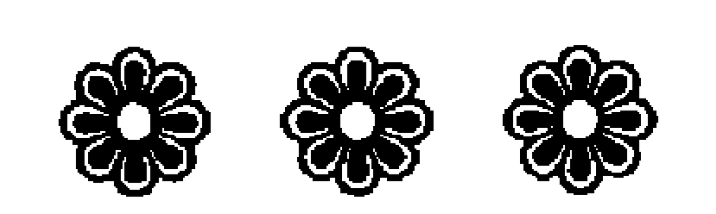
بقلم: هومر ميللر

مؤلف كتاب: «الق نظرة على نفسك»

اكتشفت منذ سنوات إنني لا أستطيع التغلب على القلق بالهروب منه، وإنما بتحويل اتجاهي الذهني إلى أسبابه ودواعيه فما يسبب لي القلق ليس شيئا غريبا عنى، وإنما هو بداخل نفسي وقد وجدت بمضي الزمن. إن تعاقب الليل والنهار كفيل، من تلقاء نفسه، بمحو القلق، ومن ثم آليت على نفسي ألا أفكر في مشكلة تطرأ لي وتستحثني على القلق، حتى ينقضي عليها أسبوع، وبديهي إنني لا أستطيع أن اكف على تفكيري كله حتى يمر الأسبوع. وهناك إما أن أجد المشكلة قد حُلَّت من تلقاء نفسها، وإما أن أكون قد غيَّرت اتجاهي الذهني بحيث يستعصي على هذه المشكلة أن تقلقني!.

وقد ساعدتني على التزام هذه الخطة فلسفة «سير وليم اوسلر» الرجل الذي لم يكن فذا في الطب وحده! بل كان عبقريا في «معالجة» الحياة كذلك: وقد وجدت في إحدى عباراته حافزا قويا على طرد القلق، قال سير وليم في مأدبة عشاء أقيمت لتكريمه: «إنني أعزو ما نلته من نجاح إلى قاعدة انتهجتها، وهي تقضي بأن أتفرغ في يومي هذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه».

وخلال كفاحي ضد القلق، اتخذت شعارا، عبارة كان يرددها ببغاء حدثني أبي بقصته، كان هذا الببغاء موضوعا في قفص معلق في داخل نادي صيد في بنسلفانيا، فإذا توافد الأعضاء على باب النادي، انطلق الببغاء يردد عبارته المحفوظة هذه «كل بدوره أيها السادة!» ولقد وجدت أنني متى أخذت مشكلاتي كل مشكلة بدورها، أجداني هذا راحة وصفاء ذهنيا، ومقدرة على الحسم والفصل.



كيف عاش «جون روكفلر» سنوات فوق عمره

جمع جون روكفلر «الأب» أول مليون من ثروته مبكراً جداً، وفي الثالثة والأربعين كان قد انشأ أضخم شركة احتكار عرفها العالم وهي «شركة استاندار اويل» فماذا صنع في سن الثالثة والخمسين؟ لقد أسلم زمامه للقلق الذي حطم صحته، حتى لقد «كان يبدو كالدمية»، على حد قول «جون وينكلر» أحد كتاب سيرته.

لقد أصيب في هذا السن بسوء الهضم، وتساقط شعر رأسه، ولم يبق في حاجبيه إلا خط شاحب رفيع.

قال وينكلر: «قد بلغت حالته حدا بالغا من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولا شئ سواه» وقد عزا الأطباء صلعه إلى اضطراب عصبي. وكان منظره في الصلع غاية في القبح، حتى أنه كان يرتدي «طاقية» على الدوام، ثم عمد فيما بعد إلى وضع شعر أشهب مستعار كان يجدده من آن لآخر مقابل ٥٠٠ دولار!

وكان روكفلر في شبابه متين البنيان، منتصب القامة، عريض المنكبين، قوى البنية، ولكنه ما أن بلغ الثالثة والخمسين، السن التي تكتمل فيها القوة والصحة، حتى انحنت قامته، وناءت رجلاه بحمله..

كان روكفلر في تلك السن، أغنى رجل في العالم، وبرغم ذلك فقد كان يعيش على طعام لا يكفي طفلاً! كان دخله يبلغ مليون دولار في الأسبوع، ومع هذا فان ما ينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين أسبوعياً، فقد كان يعيش، كما أسفلنا، على اللبن وقطع البسكويت!.

واستحال روكفلر إلى هيكل عظمي مكسو بالجلد الأصفر الباهت ولم ينقذه من الموت في تلك السن إلا الرعاية الطبية التي بذل في سبيلها الأموال الطائلة. فما أوصل بروكفلر إلى تلك الحال؟ القلق.. والصدمات.. والضغط المتواصل على

أعصابه.. والتوتر المستمر!

كان روكفلر يعبد المال.. ولم يكن شئ يلهب حماسته، ويبث فيه القوة، ويدخل على قلبه السعادة، حتى ولو في مطلع شبابه!، أكثر من نجاحه بنجاح صفقة عقدها! كان إذ ذاك يلقي قبعته على الأرض، ويروح يرقص من فرط السرور، إما إذا سمع بنبأ خسارة حاقت به، فإنه يمضى فوراً!.

حدث مرة أن شحن ما قيمته ٤٠ ألف دولار من الغلال، عن طريق «البحيرات العظمى» دون أن يؤمن عليها، في حين أن التامين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولارا، وفي الليلة التي أبحرت فيها السفينة هبت عاصفة عاتية على بحيرة «يرى»، إحدى البحيرات العظمى، فتولى روكفلر القلق الممض خشية أن يصيب الحمولة مكروه. وحين ذهب شريكه «جورج جاردنر» إلى المكتب في الصباح التالي، وجده يذرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق! واستقبله روكفلر صائحا: «بربك أسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن أم أن الوقت قد فات!»، واندفع جاردنر إلى شركة التامين. ودفع المبلغ، فلما عاد إلى روكفلر يحمل النبأ المطمئن، وجده أسوا حالا مما تركه ذلك أنه تسلم برقية تنبئه بأن الحمولة وصلت إلى وجهتها سالمة، فحز في نفسه أنه بدد ١٥٠ دولار، قيمة التامين هباء!.

ولقد مرض روكفلر في ذلك اليوم، وقصد توا إلى بيته حيث لزم فراشه!.. وكان روكفلر يربح آنذاك نصف مليون دولار في السنة!.

ولم يكن روكفلر يجد وقتا للهو أو الترفيه. حدث أن ابتاع شريكه جورج جاردنر «يختا» ثمنه ٢٠٠٠ دولار، بالاشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء، ليتنزهوا عليه في أوقات الفراغ، فلما علم روكفلر بهذا النبأ كاد يصعق، ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت، وهو وقت عطلة،! منكباً على العمل في المكتب فتوسل إليه قائلا: «بربك يا جون دعك من العمل الآن، وهيا معي إلى نزهة بحرية على ظهر اليخت، إن هذه النزهة ستفيد صحتك». فتجهّم وجه روكفلر وقال: «اسمع يا جاردنر.. إنك أعظم مسرف متلاف عرفته في حياتي! إن مركزك المالي يتزعزع، وكذلك مركزي. فإن أنت دأبت على هذه الحال فسينتهي الأمر إلى انهيار شركتنا إنني لن اذهب معك إلى

نزهة، ولا أريد أن أرى هذا «اليخت» الذي «اشتريه» وانصرف إلى عمله حتى ساعة متأخرة من الليل!.

لم يعرف جون روكفلر، طوال حياته، المرح ولا المداعبة، وقد أثر عنه قوله: «لم أكن أتوسد فراشي ليلة قبل أن أذكّر نفسي بأن هذا النجاح الذي نلته قد يكون موقوتا!».

وكان موظفو روكفلر ومساعدوه في خوف دائم منه، ومن الشائعات العجيبة أنه كان بدوره يخافهم، كان يخاف أن يكشفوا في أحاديثهم، خارج العمل، أسرار العمل فيفيد منها منافسوه!.

وعندما بلغ روكفلر أوج مجده، وصار الذهب تتدفق عليه كما يتدفق الحمم على جوانب بركان «فيزوف»، إذا بعالمه الذي بناه لنفسه ينهار فجأة! فقد صنفت الكتب، ودبجت المقالات في الصحف، تفيض بالسخط والنقمة على «البارون» المحتال صاحب «شركة ستاندارد اويل» الذي لا يتورع عن سحق كل من تحدثه نفسه بمنافسته!.

لقد مقته عمال البترول في بنسلفانيا أكثر مما مقتوا إنسانا أخر في العالم، وود كثير منهم لو أن شنقوه، وتركوه مدلى في الهواء عبرة لمن يعتبر!.

وتدفقت على روكفلر خطابات السباب والتهديد، حتى أنه استأجر حراسا أشداء وكل إليهم المحافظة على حياته وحاول تجاهل تيار السخط المنصب عليه، ولكن عبثا! فإنه لم يقوَ على احتمال القلق والمقت معا. وأخذت صحته تنهار. ودخلته الدهشة والحيرة من أمر المرض ذلك العدو الجديد الذي أتاه من داخل نفسه!، وقد حاول في البداية أن يخفي أمر المرض الذي كانت تتوالى نوباته وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير في أنه رجل مريض، ولكن الأرق، وسوء الهضم، وتساقط الشعر، وما يصاحب القلق الدفين من أمراض جسيمة، تحالفت ضده فلم يستطع إنكاره.

وخيَّره الأطباء بين اعتزال العمل أو الموت، فاختار اعتزال العمل، ولكن.. بعد أن حطمته المطامع، والمخاوف، والقلق، وحين قابلته آنذاك «ايدا تاريل» أشهر كاتبات التراجم والسير الأمريكيات، صدمت لمنظره، وكتبت تقول: «كان يبدو عليه أنه بلغ أرذل العمر». ولم يكن روكفلر عجوزا إلى هذا الحد فقد كان أصغر من الجنرال ماك آرثر حين اعتقل في الفلبين! ولكنه كان مهدما، محطما حتى أن «ايدا تاريل» امتلأت

شفقة عليه، وكان في ذلك من التناقص ما فيه، فقد كانت «ايدا» في ذلك الوقت، عاكفة على إتمام كتابها الذي تصب فيه جام نقمتها على شركة استاندارد أويل!.

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر أوصاه باتباع ثلاث قواعد.. فاتبعها روكفلر إلى آخر حياته. وهي:

١- تجنَّب القلق مهما تكن الظروف والأحوال.

٢- استرخ وتنَّزه ما أمكن في الهواء الطلق.

٣- قلل من غذائك، وانهض عن المائدة دون أن تشبع.

وأطاع روكفلر تلك القواعد الثلاث، فاعتزل العمل، وتعلَّم لعب «الجولف» وهوى الزراعة وأخذ يمضي الوقت في التودد إلى جيرانه، وراح يتسلى بلعب الورق، وإنشاد الأغاني!.

ولكنه فضلا عن هذا كله فعل شيئا آخر.. فقد أخذ يفكر في غيره من الناس، وكفَّ لأول مرة عن التفكير في كيفية الحصول على المال، وجعل يتساءل: كيف هذا المال الذي جمعته أن يهيئ السعادة الإنسانية؟!

وما لبث روكفلر أن بدأ يتخلى عن ملايينه! ولم يكن هذا يسيرا في مبدأ الأمر، فحين وهب الكنيسة جانبا من ماله، ثار رجال الدين في طول البلاد وعرضها، وأرادوا رد هذا المال لأنه مستنزف من دماء البشر! ولكن روكفلر دأب على الإعطاء. وتناهى إلى سمعه يوما نبا كلية صغيرة على ضفاف بحيرة ميتشجان.. اضطرت إلى إغلاق أبوابها لأنها لم تستطع وفاء دين عليها، فخف لنجدتها، وصبَّ عليها الملايين صبا فشيد لها مبنى جديدا، وزينها، فأصبحت واحدة من أشهر الجامعات في العالم تلك هي جامعة شيكاغو.

وأراد روكفلر أن يسدى المعونة إلى الزنوج، فوهبهم المال الذي مكنهم من إنشاء جامعات خاصة بهم مثل جامعة «تسكيجى» وساهم في محاربة داء الانكلستوما، فقد قال له الدكتور يوما «تشارلس ستايلر»، اخصائى الانكلستوما: «إن دواء قيمته خمسون سنتا. كفيل بإنقاذ حياة مريض بهذا الداء الذي يكتسح الجنوب. ولكن أين لنا هذه الخمسون سنتا؟!» فسرعان ما تبرَّع روكفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء

الذي روَّع الجنوب، بل أنه ذهب إلى أبعد من هذا.. أنشأ مؤسسته الدولية الشهيرة، مؤسسة روكفلر، لتحارب الجهل والمرض في أنحاء الدنيا كافة.

وإنني لأتحدث عن هذه الأعمال الإنسانية الجليلة وشعور الامتنان يغمر قلبي فمن يدري؟ لعلى أدين بحياتي يوما لمؤسسة روكفلر؟ فإني لأذكر جيدا عام ١٩٣٢، حين اكتسح الصين وباء الكوليرا، وكنت هناك وقتها، فرأيت هذا الوباء يفتك بأرواح الفلاحين الصينيين فتكا ذريعا. وقد ذهبنا حينئذ إلى «مدرسة روكفلر الطبية» في بكين، حيث حصنَّا أنفسنا بالحقن المضادة لهذا الداء، وكانت المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب بلا تفرقة.

نعم: لم تعرف الدنيا من قبل شيئا سما إلى مرتبة مؤسسة روكفلر إنها شئ فريد. كان روكفلر يدرك أن العالم تجتاحه موجة مباركة من الاستكشافات النافعة، والبحوث العلمية المجدية، والرغبة المجدية في محو الجهل ونشر التعليم، وتأمين سكان الأرض ضد الأمراض والأوبئة، ولكن المال كان يعوز حاملي لواء هذه الموجة المباركة في أنحاء الأرض. ومن ثم اعتزم أن يساعد هؤلاء المتطوعون لخدمة البشرية لا باحتكارهم، كدأبه في أعماله التجارية! وإنما يمدهم بالمال الذي يحتاجونه.

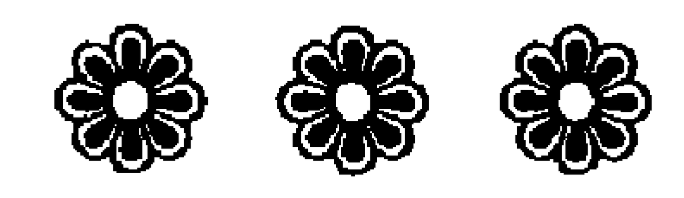
وها أنا وأنت اليوم نحمد روكفلر المعجزات التي حققها «البنسلين» وعشرات غيره من العقاقير التي ساعدت أمواله على استكشافها. وإنك لتستطيع الآن أن تحمد روكفلر أن وقى أطفالك شر الحمى الشوكية، ذلك الداء الوبيل الذي كان يقتل ٨٠٪ ممن يصابون به. وتحمد له الجهود المبذولة الآن لصد غائلة الملاريا، والأنفلونزا، والدفتريا، وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التي ما زال العالم يعانيها.

وماذا عن روكفلر نفسه؟ أتراه حين تخلى عن المال عاوده السلام، والأمان، والاطمئنان؟. لقد كتب «الآن نيفينز» يقول: «إذا كان العالم يعتقد أن روكفلر، بعد عام ١٩٠٠، ما برح محزونا مرتاعا للنقمة المصبوبة على شركة استندارد اويل فالعالم ولا شك مخطئ في اعتقاده»!.

لقد أحس روكفلر بالسعادة، ولم يعد للقلق سلطان عليه، حتى أنه استطاع أن ينام ملء جفنيه في الليلة التي سمع فيها بأكبر هزيمة إذ حكم عليها بأن يدفع أكبر

غرامة عرفها التاريخ!. ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن شركة استاندارد اويل، قد تحولت إلى شركة احتكار وهو ما يخالف القانون، فأقامت عليها الدعوة أمام القضاء وظلت القضية معروضة على القضاء ٥ سنوات إلى أن خسرتها شركة استاندارد. وحين نطق القاضي بالحكم خشي محامو الشركة أن يصاب روكفلر بصدمة عنيفة حين يسمع به، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التغير الذي وصل إليه روكفلر واتصل به أحد المحامين في تلك الليلة، تليفونيا، وأنهى إليه ما انتهت عليه القضية مهونا عليه الأمر بقدر ما يستطيع، وأخيرا قال له: «وكل أملي ألا ترتاع لهذه النتيجة، وألا يستعصي عليك النوم بسببها»، وجاءه صوت روكفلر يقول: «لا تقلق بالك يا مستر جونسون، فإنني اعتزم أن أنام ملء جفني هذه الليلة، طاب مساؤك»!.

نعم! صدر هذا الكلام من الرجل الذي لزم الفراش يوما لأنه بدد ١٥٠ دولارا! حقا استغرق قهر القلق وقتا طويلا من جون روكفلر، ولكن تغلُّبه على القلق أجداه، كثيرا. فقد كان المتوقع له أن يموت في الثالثة والخمسين. ولكنه عاش حتى بلغ الثامنة والتسعين.



قراءة كتاب عن الجنس أنقذ زوجي من الفشل

بقلم: ر. ب. و

كنت أود أن أضع اسمي كاملا على هذه القصة ولكنها، كما سوف ترى، قصة شخصية إلى حد يوجب أن يظل اسمي في طي الكتمان.

عقب تخرجي في الجامعة، حصلت على عمل بإحدى المؤسسات الصناعية الكبرى، فلما انقضى على التحاقي بالعمل ٥ سنوات أرسلتني إدارة المؤسسة عبر الأطلنطي لأمثلها في الشرق الأقصى. وقبل أن أبارح أمريكا بأسبوع، تزوجت أجمل وألطف فتاة صادفتها في حياتي.. ولشد ما كانت فجيعتي حين انجلى «شهر العسل» عن خيبة مريرة لكلينا، ولزوجتي على الخصوص فما كدنا نصل إلى جزيرة «هاواي» حتى كانت الخيبة قد أمضت زوجتي، لدرجة أنها أوشكت أن تخاطر بالعودة إلى أمريكا، وأن تصارح ومعارفها، دون خجل أنها فشلت في أمتع مغامرات العمر!.

وعشنا في الشرق سنتين حافلتين بالشقاء. بلغت بي التعاسة حدا فكرت معه في الانتحار أكثر من مرة ثم وقعت على كتاب غيَّر مجرى حياتي تماما.

فقد كنت منذ حداثتي، من هواة الكتب، وذات ليلة كنت أزور أحد أصدقائي الأمريكيين، حين رأيت في مكتبته الأنيقة كتابا عنوانه «الزواج المثالي» تأليف الدكتور فان دي فيلد، ولاح لي كأن العنوان فيه كثير من المبالغة، أو التفاؤل على الأقل ولكني بدافع حب الاستطلاع، تناولته وتصفحته، فإذا به يتناول بالبحث الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص.. ويتناول بصراحة شديدة بعيدة، لكن دون ابتذال أو مجون.

ولو أن أحدا، حدثته نفسه أن ينصحني بقراءة كتاب عن الناحية الجنسية لجرح كبريائي! فقد بلغت حدا من المعرفة يمكنني أن أضع كتابا! ولكن الشقاء الذي يسربل حياتي الزوجية، دفعني دفعا إلى قراءة هذا الكتاب، فجمعت أطراف شجاعتي،

وسالت صاحبي أن يعيرني الكتاب أياما.

وإني لأقرر مخلصا أن مطالعتي هذا الكتاب كانت حدثا جللا من أحداث حياتي. وقرأته زوجتي كذلك، فأحال هذا الكتاب زواجنا الفاشل إلى رفقة سعيدة مباركة.

ولو أنني أمتلك مليون دولار لاشتريت حقوق نشر هذا الكتاب، ووزعت نسخة مجانا بآلاف على الشباب والشبات الراغبين في الزواج.

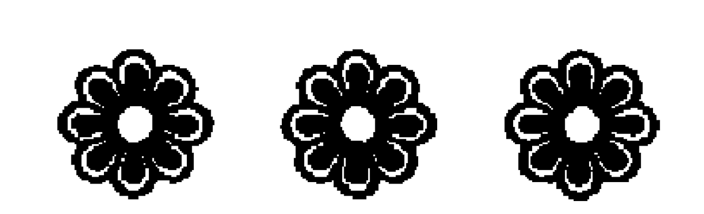
ولقد قرأت مرة أن الدكتور «جون واطسون»، العالم النفسي المعروف، قال: «الغريزة الجنسية هي بغير منازع أقوى مقومات الحياة، وإليها يرجع معظم الشقاء الذي يعانيه البشر رجالا ونساءا».

وإذا لم ينطوي قول الدكتور واطسون على الحق المطلق، فهو على الأقل ينطوي على معظم الحق.

وأن شئت أن تعلم ما يحف بالزواج من أخطاء، فاقرأ كتاب «خطأ الزواج؟» لمؤلفيه الدكتور «ج ف. هاملتون»، و«كينيث ماكجون» فقد أمضى الدكتور هاملتون ٤ سنوات يبحث في أخطاء الزواج قبل أن يؤلف كتابه هذا، وهو يقول: «من الحقائق التي لا تقبل الشك أن مرد الخيبة في الزواج إلى عدم التوافق الجنسي! وصحيح أن ثمة صعوبات أخرى تعتور طريق الزواج ولكن هذه كلها لا تنال من صرح الزواج بقدر ما ينال منه غياب التوافق الجنسي بين الزوجين».

وأنا أعلم أن الدكتور هاملتون على حق. أعلم هذا من التجربة المريرة التي مررت بها!.

والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب، أقترح عليك أن تعيد قراءته مرة أخرى، وأن تضع خطا تحت المبادئ والقواعد التي ترى أنها قد تعينك على حل مشكلاتك ثم ادرس هذه المبادئ واستخدمها، واعلم أخيرا أن هذا ليس كتابا للتسلية وقتل الوقت وإنما هو مرشد عملي مهمته تسديد خطاك في طريق الصحة والسعادة، والنجاح.



كارنيجي وكتابه

ممدوح الشيخ



ديل كارنيجي مؤلف أمريكي ومطور الدروس المشهورة في تحسين الذات، مدير معهد «كارنيجي للعلاقات الإنسانية» ولد عام ١٨٨٨ وتوفي عام ١٩٥٥. أهم مؤلفات كتاب «دع القلق وابدأ الحياة» الذي بين يديك، ومنها أيضا:

- ❖ كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس.
- ❖ اكتشف القائد الذي بداخلك: فن القيادة في العمل.

تأثَّر به مجموعة كبيرة الكتّاب العرب والمسلمين وانتشرت كتب جديدة مستوحاة من الفكر الغربي في تحسين الذات لكن بقالب إسلامي مثل: كتاب «لا تحزن» للداعية عائض القرني كتاب وكتاب «جدد حياتك» للشيخ محمد الغزالي "[١]".

ونقرأ على صفحات «المجلة العربية» تحت عنوان: «احذر هذا المرض يتجدد» للكاتب السعودي سعد بن محمد الموينع "[٢]" يقول: «قرأت كتاب «ديل كارنيجي» وعنوانه «دع القلق وابدأ الحياة» ووجدتُه كتاباً رائعاً يعالج قضية ملتهبة ويناقش أمراً واقعياً، وهذا الكتاب يحكي فلسفة مؤلفه ونظرة كاتبه لقضية القلق وعدم الاستقرار النفسي لدى الإنسان، ولا شك أن في هذا الكتاب فائدة لقارئه ومقلب صفحاته».

ويظل اسم الكتاب يتردد كعمل استثنائي في مجال مقاومة القلق، فمثلا نقرأ في جريدة الرياض السعودية تحت عنوان «سينمائيات السمكة الكبيرة!!» لرجا ساير المطيري: «من أجلك أنت يا من تجذرت الكآبة في نفسه، قام كثير من الكتاب والفنانين بتأليف المؤلفات المقروءة والمرئية والمسموعة التي تحاول انتشالك من غيهب القنوط والسلبية ودفعك بقوة إلى دائرة الإنتاج والإيجابية، يقف على رأسها كتاب «دع القلق وابدأ الحياة، للأمريكي ديل كارنيجي، والذي أعاد صياغته بأسلوب أبسط وأسهل الشيخ محمد الغزالي في كتابه الجميل «جدد حياتك»، وتبعهم في ذلك الشيخ عائض القرني في كتابه «لا تحزن». "[٣]"

(١) ar.Wikipdia.org/wiki

(٢) احذر هذا المرض يتجدد - (مقال) - سعد بن محمد الموينع - المجلة العربية - السعودية - العدد ٣٥٠ - السنة ٣١ - ربيع الأول ١٤٢٧هـ - أبريل ٢٠٠٦.

(٣) سينمائيات السمكة الكبيرة!!.. - (مقال) - جريدة الرياض السعودية - ١٧/ ٥/ ٢٠٠٤ - رجا ساير المطيري.

بل إن كتاب «لا تحزن» الذي تكرَّر ذكره مقرونا بكتاب ديل كارنيجي باعتبار أنه من ثمار ترجمته للعربية قد أصبح هو نفسه عملا استثنائيا حقق توزيعا مليونيا، ومؤخرا تحوَّل الكتاب إلى مؤسسة ضخمة هي شركة «لا تحزن» الإعلامية «بالتعاون مع شركة العبيكان» وفي حفل تدشينها أشار الدكتور عائض القرني إلى استغرابه من الهجمة التي تعلنها بعض المنتديات والصحافة على الكتاب خصوصاً أن الكتاب بلغ مبلغ النجاح في المبيعات وحقق أرقاما قياسية فبلغت مبيعاته ٢ مليون نسخة وترجم إلى خمس لغات وجاري ترجمته إلى ١٥ لغة أجنبية أخرى.

ولم يكتف الشيخ القرني بهذا فحسب بل أكد أن الكتاب قرأه الكثير من ساسة العالم العربي مستشهداً بأمير الرياض الأمير سليمان بن عبد العزيز الذي قرأه لثلاث مرات متتاليات، وأوضح أنه وصله أخبار من مصادر مؤكدة عن وجود كتاب «لا تحزن» في مكتبة الرئيس العراقي السابق صدام حسين. لكن القرني لم يشر إلا متأخرا إلى تأثير كتاب ديل كارنيجي في ظهور كتابه حيث قال في البداية إنه تجربة حياتية تعلم منها الكثير واستغرق ثلاث سنوات في تأليفه. «[١]»

ولكنه في ندوة له ضمن فعاليات معرض القاهرة الدولي «٢٠٠٨» أقر بذلك وهو ما اختارته جريدة الراية القطرية عنوانا لتقريرها الإخباري عن ندوته: «لا تحزن.. الطبعة العصرية لـ «دع القلق» وقد قال القرني: «عشت مضايقات وعانيت من أحزان وهموم لذلك اتجهت إلى القرآن الكريم والسنة المطهرة فوجدت الحلول في ضرورة الإيمان بالقضاء والقدر... لقد استمرت رحلتي وبحثي عن مواجهة هذه الهموم، وخلال تلك الرحلة عثرت على كتاب يحمل عنوان «دع القلق» وهو مؤلَّف أجنبي قرأته ١٢ مرة وهو يتحدث عن محاربة القلق والهموم فقررت أن أكتب كتابا إسلاميا في هذا الشأن، أو بمعنى آخر أن أقوم بأسلمة هذا الكتاب في كتاب أكبر وأشمل، كانت مراجعي كثيرة ومتعددة بدأتها بالقرآن الكريم والسنة المطهرة والسيرة والفقه ثم الأدب والحضارات السابقة، وجمعت كل ذلك في هذا الكتاب وسميته «لا تحزن» ليكون للمسلم وغير المسلم.. لقد استعنت في كتابتي هذا المؤلف بآراء غير المسلمين

---

(١) موقع: http://www.alaswaq.net، وموقع: http://www.hrmla.com

من فلاسفة وكتاب وسياسيين» [1].

وشواهد الأثر الكبير لترجمة هذا الكتاب للعربية لا تقتصر على هذين الكتابين المهمين، فمثلا يروي الأستاذ عمر عبد الله خياط [2] أنه أهدى إليه الأديب السعودي الأستاذ حمد القاضي رئيس تحرير «المجلة العربية» كتابا من تأليف الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي - رحمه الله - بعنوان: «الوسائل المفيدة للحياة السعيدة»، ويضيف عمر عبد الله خياط قائلا: «ولتأليف الكتاب قصة كما ذكر الأستاذ حمد القاضي في مطلع الكتاب تحت عنوان «في البدء كلمة» إذ يقول: «ولتأليفه قصة يعرفها بعض الخاصة من تلاميذ الشيخ حينما كان - رحمه الله - يتعالج في لبنان في أوائل السبعينات الهجرية، جاء رجل ووضع كتاب «دع القلق وابدأ الحياة» لديل كارينجي تحت وسادة الشيخ وهو نائم، ولما قام وجد الكتاب وكان محباً للقراءة والاطلاع على كل جديد، فوجد في الكتاب لمحات ومعلومات وتجارب عجيبة وغريبة، لكن المؤلف الغربي لم يوفّق لتوضيح الهدف الأسمى والصحيح للإنسان في الحياة، ولم يوضِّح المغزى الصحيح للسعادة الحقيقية، رأى الشيخ - رحمه الله - كتابة هذا الموضوع برؤية شرعية عرضها بأسلوب سهل التناول مع الاستشهاد بالآيات والأحاديث والآثار».

ويستفتح الشيخ السعدي كتابه بقوله: «أما بعد: إن راحة القلب، وسروره وزوال همومه وغمومه، هو المطلب لكل أحد، وبه تحصل الحياة الطيبة، ويتم السرور والابتهاج، ولذلك أسباب دينية، وأسباب طبيعية، وأسباب عملية، ولا يمكن اجتماعها كلها إلا للمؤمنين، وأما من سواهم، فإنها وإن حصلت لهم من وجه وسبب يجاهد عقلاؤهم عليه، فاتتهم من وجوه أنفع وأثبت وأحسن حالاً ومآلا. وللسعادة أسباب: ولكني سأذكر في رسالتي هذه ما يحضرني من الأسباب لهذا المطلب الأعلى، الذي يسعى له كل أحد. فمنهم من أصاب كثيراً منها فعاش عيشة هنية، وحيي حياة طيبة،

---

(١) (لا تحزن).. الطبعة العصرية لـ (دع القلق): تم توزيع ٢ مليون نسخة منه - جريدة الراية القطرية - ٣ - ٢ -٢٠٠٨.

(٢) عمر عبد الله خياط - الوسائل المفيدة للحياة السعيدة - (مقال) - جريدة عكاظ - السعودية - ١٦ أبريل ٢٠٠٧.

ومنهم من أخفق فيها كلها فعاش عيشة الشقاء وحيي حياة التعساء، ومنهم من هو بين بين، بحسب ما وفق له. والله الموفق المستعان به على كل خير، وعلى دفع كل شر»، ثم يورد بعد ذلك الشيخ السعدي رحمه الله، العديد من الأسباب الموصلة من الإحسان والعفو وصلة الرحم والاشتغال بذكر الله والصلاة على الرسول ﷺ والتحدث بنعم الله وتناسي المكاره وعدم النظر إلى ما هو أعلى منك» [٧].

ورغم الأثر الكبير لكتاب ديل كارنيجي فإن هناك من يرى أن نجاحه يعود إلى سبب غير التميز الاستثنائي الذي يرى كثيرون أنه يتصف به، ويرى هؤلاء أن السر في نجاح وسعة انتشار بعض الكتب التي تتعلق بالسلوك الإنساني تعديله أو تطويره، المتعلقة بالشخصية.. وفن الإدارة والقيادة.. وفن الخطابة.. والتأثير في الآخرين.. وغيرها؛ يكمن في تعلقها بالحياة اليومية وتقديمها على شكل قصص واقعية مثيرة وأفكار وآراء وخبرات تطبيقي، وليس كما في بعض الكتب الأكاديمية وإن كان فيها من الوفرة المعلوماتية الكبيرة، لكن عدم الإقبال عليها إلا من قبل المختصين ويرجع

(٧) قبل أكثر من ستين عاماً (١٣٦٠هـ) تسامع الناس في (عنيزة) عن عمليات غزو الفضاء ومحاولات الهبوط على سطح القمر قبل أن يتم ذلك فعلياً بحوالي ثلاثين عاماً. فلجؤوا - مستفهمين وربما مستنكرين - إلى الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمه الله (١٣٠٧ - ١٣٧٦هـ) وأجابهم الشيخ من فوره أن ذلك ممكن. روى ذلك ابنه الشيخ محمد عبد الرحمن السعدي، وأشار إلى أن الشيخ عبد العزيز التويجري قد استعاد الحكاية عام ١٤١٨هـ في فندق (بريزدنت) بسويسرا بحضور أحد أعضاء الكونجرس الأمريكي الذي عجب من شيخ نجدي اقتنع قبل الحدث بما لم يقتنع به بعض الأمريكيين بعده..!

وقد اتسع أفق الشيخ عبد الرحمن - غفر الله له - لتصور هذه النقلة العلمية الهائلة في وسط شبه أمي يعيش دون وسائط اتصال، بل لم يكن في (عنيزة) كلها وقت هذه الحادثة التي تتزامن مع الحرب العالمية الثانية سوى جهاز (راديو) - لعله الوحيد حينها - لدى (الوجيه عبد الرحمن المقبل الذكير)؛ إذ يجتمع الناس في مجلسه وعند بابه لمتابعة أخبار الحرب، وكان شيخنا أبو عبد الله - كما يروي ابنه - يتوقف بعد صلاة العشاء أمام باب الذكير لمتابعة آخر الأخبار..!

وقد أعجب الشيخ بعالم النفس الأمريكي (ديل كارنيجي)، وأفاد من كتابه (دع القلق وابدأ الحياة) في تأليف كتابه المميز (الوسائل المفيدة في الحياة السعيدة)، وأهدى نسخة من كتاب كارينجي لصديق يشكو من مرض نفسي، ووضع نسخة أخرى في مكتبة عنيزة العامة..!

(المصدر: لماذا نستعيد الشيخ ابن سعدي (٢) - (مقال) - إبراهيم التركي - المجلة العربية - السعودية - العدد ٣٣٨ - السنة ٣٠ - ربيع الأول ١٤٢٦ هـ أبريل ٢٠٠٥م).

لطريقة عرضها لتلك القواعد والمعلومات [١].

ومما يؤخذ على الكتب الأكاديمية في علم السلوك أنك إذا قرأت كتابا فكأنك قرأت مئة كتاب، الأفكار هي هي وقد أعيدت مع أول ترجمة، إلى جانب أنها حقائق علمية بعيدة عن واقع حياتنا اليومية. تأخذ مثلاً كتب: الذكاء.. التفكير.. العبقرية لتجد أنها كتب أكاديمية يذاكرها الطالب الجامعي لينجح في الاختبار. وقد كتب أحدهم من هذا المنظور عن ديل كارنيجي فقال: «لو تناولت كتب المؤلف الكبير الشهير «ديل كارنيجي»: «كيف تكسب الأصدقاء»؟ و«فن الخطابة» و«دع القلق وابدأ الحياة» و«كيف تتعامل مع الناس؟» وغيرها التي لاقت انتشاراً منقطع النظير وإعجاباً من القراء لوجدتها لا يضاهيها أي كتب في هذا الفن والسبب أن المؤلف لا يذكر القاعدة دون أن يدرج لها مجموعة قصص تؤيد فكرته وبأسلوب أدبي رائع مثير. بدأت اقرأ كتب «ديل كارنيجي» وأنا في سن العاشرة وأعجبت بها أيما إعجاب! وما زلت أعجب بها وأعيد قرأتها بين حين وآخر» [٢].

ويبقى أن ديل كارنيجي رغم هذا النجاح الكبير والأثر الضخم يمثل في نظر البعض نموذجا للإخفاق في المطابقة بين القول والفعل، ومن ذلك ما يقال من أنه مات منتحرا! نعم.. هذا الرجل الذي يعتبر أحد أشهر الكتاب الأمريكيين، فقد بلغت شهرته الذروة في منتصف القرن العشرين، إذ قلما تجد مثقفاً - ليس في أمريكا فحسب، بل في قارات الأرض - لم يسمع به إن لم نقل لم يطلع بإعجاب على أحد كتبه، وهو يستحق تلك الشهرة، وكتبه لا تخلو من فوائد.. لما حوته من الحكمة ونفائس المعرفة، ولم يكتف بالبحث عن الحكمة وتجليتها وصقلها وتقديمها للناس في رونق جذاب يلائم العصر، مع احتفاظها بجلالها ومهابتها، بل زاد على ذلك، إذ سعى لتمكين الناس من الاستفادة الفعلية من تلك الكنوز في مختلف شؤونهم الحياتية، عندما أسَّس لأول مرة في تاريخ البشرية معهداً للعلاقات الإنسانية في نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٣٢م، فكان بحق واضع أسس علم

(١) هل تريد أن تكون كاتباً مشهوراً يقرأ له الملايين؟ - (مقال) - فؤاد أحمد إبراهيم - جريدة الجزيرة - السعودية - ٩/ ١٠/ ٢٠٠٣.

(٢) المصدر السابق - بتصرُّف.

العلاقات الإنسانية التطبيقي [1].

ولأنه غير مسبوق في هذا المجال، فقد بذل جهداً كبيراً ومضنياً ليبرز مشروعه الإنساني إلى حيز الوجود، ولحسن الحظ أنه سجل لنا ذلك في مقدمة كتابه «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس».. إذ يقول: «رحت أبحث عن كتاب عملي في العلاقات الإنسانية وأسسها وقواعدها، فلما أعياني البحث دون أن أجد لمثل هذا الكتاب أثراً، عولت على أن أسد بنفسي هذا النقص، وأضع كتاباً في هذا الموضوع ليكون مرجعاً لطلبة معهدي، وها هو ذا الكتاب بين يديك، وغاية أملي أن يحوز رضاك.. واستعداداً لإخراج هذا الكتاب، قرأت كل ما صادفني من الكتب التي تمس - من قرب أو بعد - علاقة الإنسان بأخيه الإنسان.. بل لقد استخدمت رجلاً مدرباً على البحث والاطلاع، فقضى عاماً ونصف عام ينقب في مختلف المكتبات، ويقرأ كل ما فاتني قراءته، خاصاً بعلاقات الأفراد، بعضهم ببعض، منذ أقدم عصور التاريخ إلى عصرنا هذا... فإذا الكتاب يعاد طبعه - باللغة الإنجليزية - ٥٦ مرة خلال ١٢ عاماً، ويربو ما بيع منه على ٣ ملايين نسخة، ويصفه النقاد الأمريكيون بأنه «أوسع الكتب الجدية» انتشاراً في التاريخ باستثناء «الكتب السماوية» كما ترجم إلى ٥٦ لغة[2]. لكن كارينجي رغم هذا يحتمل أن يكون قد انتحر والكلام عن انتحاره ليس واردا في أي مرجع أو مصدر عربي يمكن الثقة فيه لكن المعلومة منتشرة على مواقع كثيرة على الانترنت. أما الموقع العربي للموسوعة الإليكترونية الشهيرة «ويكبيديا» فيقول حرفيا: «توفي في العام ١٩٥٥. يشاع أنه قد مات منتحراً في حين تنشر مصادر أخرى إلى أنه قد توفى بالمرض» [3].

---

(١) ديل كارنيجي.. ونقص القادرين!! - (مقال) - عبد الرحمن بن عوض الحربي - المجلة العربية - السعودية - العدد ٢٨٣ - شعبان ١٤٢١ نوفمبر ٢٠٠٠ - ص ٧٨ -٧٩.

(٢) المصدر السابق.

(٣) http://ar.Wikipdia.org

قراءة في الكتاب



القلق وآثاره:

القلق خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عند شعوره بالخوف وغالباً ما يصاحبه بعض التغيرات الفسيولوجية مثل ازدياد ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم والغثيان وفقدان الشهية، وازدياد معدل التنفس، والتعرق، والتبول، وعدم القدرة على النوم العميق وقد يصاحبه توتر عضلي وازدياد في النشاط الحركي، وإحساس بتعب عضلي وشعور بعدم القدرة على التنظيم وفقد القدرة على السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل وعدم القدرة على التفكير بصورة مناسبة (١).

وتتفق جميع مدارس العلاج النفسي على أن القلق هو السبب الرئيس في نشوء أعراض الأمراض النفسية. والإنسان القلق يفتقر إلى الأمن النفسي والطمأنينة وتتصف شخصيته:

- ❖ الشعور بالخوف والخطر والتهديد.
- ❖ أن الحياة والعالم مكان خطير مظلم وفيه عداء وتحد.
- ❖ يغلب عليه سوء الظن حيث يرى أن الآخرين خطرون وعدوانيون.
- ❖ تنتابه مشاعر الحسد والغيرة.
- ❖ متشائم ويتوقع حدوث الأسوأ.
- ❖ الشعور بعدم السعادة والرضا.
- ❖ تسيطر عليه مشاعر التوتر الانفعالي وغير ذلك. (٢)

ويؤكد علماء النفس أثر الإيمان في علاج الأمراض النفسية ويرون أن في الإيمان بالله قوة خارقة تمد الإنسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة وتجنّبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس في العصر الحديث الذي يسيطر عليه

(١) حفّاظ القرآن الكريم أمان لمجتمعاتهم - أ. د فهد بن عبد الرحمن بن سليمان الرومي - أستاذ الدراسات القرآنية - كلية المعلمين بالرياض - جامعة الملك سعود - الملتقى العلمي الرابع للهيئة العالمية لتحفيظ القرآن الكريم - بالتعاون مع وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية الكويتية (١٥ - ١٨/ ٨/ ١٤٢٨هـ الموافق ٢٥- ٢٨/ ١١/ ٢٩٩٧م) - الكويت.

(٢) المصدر السابق.

الاهتمام بالمادة ويفتقر إلى الغذاء الروحي. ولذا أشار المؤرخ أرنولد توينبي إلى أن الأزمة التي يعاني منها الأوربيون في العصر الحديث إنما ترجع في أساسها إلى الفقر الروحي وأن العلاج الوحيد لهذا التمزق الذي يعانون منه الرجوع إلى الدين.

وقال وليام جيمس أحد علماء النفس والفلاسفة الأمريكيين: «إن أعظم علاج للقلق ولا شك هو الإيمان»، وقال أيضاً: «الإيمان من القوى التي لابد من توافرها لمعاونة المرء على العيش وفقده نذير بالعجز عن معاناة الحياة». ويقول كارل يونج: «لم أجد مريضاً واحداً من مرضاي... من لم تكن مشكلته في أساسها هي افتقاره إلى وجهة نظر دينية في الحياة وأستطيع أن أقول إن كل واحد منهم قد وقع فريسة المرض لأنه فقد ذلك الشئ الذي تمنحه الأديان». وقد أثبتت دراسة لعالم النفس الأمريكي هنري لينك أن الأشخاص المتدينين والذين يترددون على دور العبادة يتمتعون بشخصية أقوى وأفضل ممن لا دين لهم أو لا يقومون بأية عبادة. وأكدت نتائج دراسة لروث آن فنك هذه الحقيقة، وذلك على النحو التالي:

- ذكر ٧٠٪ من أفراد عينته أن العقيدة الدينية منحته راحة العقل.
- ذكر ٦١٪ أن العقيدة تجعلني أشعر بالأمن والأمان.
- ذكر ٨٢٪ أنهم يمكنهم دوماً الاتجاه إلى الله عندما يكونون في ضيق.
- ذكر ٨٥٪ أن العقيدة تعينه على أن يكون شخصاً أفضل.
- ذكر ٧٨٪ أن إدراكه بأن الله دائماً معه يشعره بالأمان. (١)

علاج القلق في القرآن الكريم:

وردت في القرآن الكريم نصوص كثيرة جدا تؤكد أن شفاء الأمراض النفسية وعلى رأسها القلق هو في الإيمان بالله وذكره كتابه القرآن الكريم وأن الأمن والأمان والطمأنينة وانشراح الصدر والسكينة كل ذلك لا يعدو الإيمان الصادق ولا يفارقه. فالقوب إنما تطمئن بذكر الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ٢٨). وفي الطمأنينة انشراح للصدر وزوال الضيق والقلق

(١) المصدر السابق.

﴿أَفَمَن شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلإِسْلامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُم مِّن ذِكْرِ اللَّهِ أُوْلَٰئِكَ فِي ضَلالٍ مُّبِينٍ﴾ (الزمر: ٢٢). ومن شرح الله صدره بالإيمان هدأت سريرته ونزلت عليه السكينة، واطمأنت نفسه وزال قلقه فيشعر بالرضا ويبتعد عن الآثام والمعاصي: «هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً» «الفتح ٤». فينعم بالأمن والطمأنينة: ﴿قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة: ٣٨) فينعمون بالرضا الرضا بما قسمه الله وقدره ورضا الله عنهم لإيمانهم ﴿رَّضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَٰلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ﴾ (البينة: ٨)، فينعم الله عليهم بالحياة الطيبة ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (النحل ٩٧). وتتم النعمة بدخول الجنة وما فيها من النعم، قال تعالى: ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّتِي (٣٠)﴾ (الفجر: ٢٧ - ٣٠) (١).

والقرآن شفاء:

قال تعالى: «قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء» «فصلت ٤٤». وقال عز شأنه: «قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور» «يونس ٥٧». وقال سبحانه: «وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين» «الإسراء ٨١». قال ابن القيم رحمه الله تعالى: و«من» هنا لبيان الجنس لا للتبعيض، فإن القرآن كله شفاء كما قال في الآية المتقدمة يعني «قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء». وفي دراسة أكاديمية حديثة صدرت عن جامعة الكويت، وقبلت للنشر في «مجلة العلوم الاجتماعية البيولوجية» التابعة لجامعة كمبردج في بريطانيا، أثبتت وجود علاقة بين درجة التدين ومستويات ضغط الدم لدى أفراد من المجتمع الكويتي. وكان من أهم النتائج وجود علاقة عكسية بين معدلات ضغط الدم وقراءة القرآن الكريم، أي أن قراءة القرآن بشكل مستمر وغير

(١) حفاظ القرآن الكريم أمان لمجتمعاتهم - أ. د فهد بن عبد الرحمن بن سليمان الرومي - أستاذ الدراسات القرآنية - كلية المعلمين بالرياض - جامعة الملك سعود - الملتقى العلمي الرابع للهيئة العالمية لتحفيظ القرآن الكريم - بالتعاون مع وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية الكويتية (١٥ - ١٨/ ٨/ ١٤٢٨هـ الموافق ٢٥- ٢٨/ ١١/ ٢٩٩٧م) - الكويت.

متقطع له الأثر الجيد على ضغط الدم فكلما زادت قراءة القرآن للشخص كان معدل ضغط دمه أخفض وأقرب للمستوى المثالي وكما أن هناك علاقة عكسية بين التردد على سماع القرآن والاعتياد على هذا السماع وبين ضغط الدم. فهذه النماذج وغيرها كثير تثبت الأثر الإيجابي للقرآن الكريم على النفس البشرية المتمثل في الهدوء والطمأنينة والسعادة القلبية والأثر العلاجي الشافي لأمراضها العضوية والنفسية (١).

وقبل الدخول إلى عالم ديل كارنيجي لمناقشة أفكار كتابه نتوقف أمام حقيقة مهمة هي أن الثقافة الغربية تنقسم إلى مدرستين كبيرتين:

١- الأوروبية: وتمثلها كتابات عن النفس الإنسانية يغلب عليها الطابع التنظيري ويشيع فيها النزوع التأويلي فضلاً عن استنادها إلى نظرة «مادية» محض للإنسان، وهي بالتالي تنكر أن يكون للدين دور - أو قل بسبب ذلك - تنكر مفهوم الفطرة الإنسانية التي قررت الأديان وجودها بوضوح، قوله تعالى: «ونفس وما سواها. فألهمها فجورها وتقواها».(٢) فالنفس الإنسانية ألهمها الله الفجور والتقوى ومنح الإنسان القدرة والحرية معاً ليختار إلى أي جانب ينحاز، وجعل ذلك مدار إنسانية الإنسان. وقد ترتّب على إنكار هذه المدرسة حقيقة الفطرة أن تطرفت بين نقيضين، فذهب البعض إلى إنكار الشر، وذهب البعض الآخر إلى إنكار الخير. وهي في المحصلة النهائية لم تنطلق من حقيقة أن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان بيده، قال تعالى: «قال يا إبليس ما منعك أن تسجد لما خلقت بيدي» (٣).

وعوضاً عن هذا كان الإنسان وفق هذه المدرسة كائناً تطوَّر في مسار طويل من الكائنات وحيدة الخلية إلى الإنسان، مروراً بالقرد، الذي يفترضون أنه الحلقة الأخيرة في مسار التطور قبل الإنسان. ورغم أن نظرية التطور هذه لا تخرج عن كونها تصوراً «غيبيا» فإنها قد حلت في نظر هذه المدرسة محل الغيبيات التي أتت

---

(١) المصدر السابق.

(٢) سورة الشمس: ٧ - ٨.

(٣) سورة ص: ٧٥.

بها الأديان السماوية، ومع هذه النظرية المفرطة في المادية جاءت «القدرية» بآلامها النفسية بدلاً من أن تؤدي هذه النظرية التي تمردت على ما اعتبرته «قيود الغيبيات» إلى مزيد من الحرية للإنسان.

٢- المدرسة الثاني: الإنجلوسكسونية ويقصد بها المدرسة الفكرية التي تستند في دراستها للظواهر الإنسانية إلى الدين والعلم معاً، ويقصد بالعالم الإنجلوسكسوني: بريطانيا، أمريكا، استراليا، نيوزيلندا «وبدرجة أقل كندا». ورغم أن الثقافة الإنجلوسكسونية لم تخل من رافد علماني يتفاوت أثره من مكان إلى آخر إلا أنها تميزت دائماً بالسعي إلى «التصالح» أو «التواؤم» مع الدين بعكس المدرسة الأوربية التي تركت الثورة الفرنسية بصماتها الواضحة عليها في صورة عداء صارخ للدين الذي اعتبره «الفكر الوضعي» الأوربي مرحلة طفولة العقل، البشري فهذا العقل ما إن يعمل إلى النضوج حتى يصبح دينه «العلم».

ولهذه الأسباب نجح كتاب ديل كارنيجي «دع القلق وابدأ الحياة» أن يحرز هذا التأثير الكبير بين العامة والمتدينين، فهو كتاب مفعم بالتفاؤل قريب من النفس الإنسانية، وفيه حضور كبير للمفاهيم والمعايير التي أرستها الأديان السماوية في موضوع النفس الإنسانية وما يجعلها قادرة على الوصول إلى شاطئ «السكينة».

وفي كتابه: «جدد حياتك» قارن الشيخ محمد الغزالي بين أفكار ديل كارنيجي وما ورد في القرآن والسنة، فديل كارنيجي في الفصل الأول ينصح القارئ بأن يعين في حدود يومه، ويعلق الغزالي: «والعيش في حدود هذا اليوم - وفق هذه الوصايا - يتسق مع قول الرسول ﷺ: «من أصبح آمناً في سربه، معافىً في بدنه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها» (١)

ويضيف الغزالي: «والحق أن استعجال الضوائق التي لم يحن موعدها حمق كبير، وغالباً ما يكون ذلك تجسيداً لأوهام خلقها التشاؤم، ولو كان المرء مصيباً فيما يتوقع فإن إفساد الحاضر بشئون المستقبل خطأ صرف، والواجب أن يستفتح الإنسان يومه وكأن اليوم عالم مستقل بما يحويه من زمان ومكان. كان الخليل إبراهيم عليه السلام

(١) محمد الغزالي - جدد حياتك - دار الكتب الإسلامية - مصر - ١٩٨٣- ص ٢٤.

إذا طلع عليه الصباح يدعو: «اللهم هذا خلق جديد فافتحه عليّ بطاعتك، واختمه لي بمغفرتك ورضوانك، وارزقني فيه حسنة تقبلها مني، وزكها وضعِّفها (أي ضاعفها) لي وما علمت من سيئة فاغفره لي، إنك غفور رحيم ودود كريم» (١)

ويضيف الشيخ محمد الغزالي: «وسيرة الرسول ﷺ تلفتنا إلى صحة هذه الطريقة في تجزئة الحياة واستقبال كل جزء منها بنفس محتشدة وعزم جديد. فهو إذا أصبح يقول: «أصبحنا وأصبح الملك لله والحمد لله، لا شريك له، لا إله إلا هو وإليه النشور»، وإذا أمسى قال مثل ذلك، وقد يدعو: «اللهم إني أصبحت منك في نعمة وعافية وستر، فأتمم نعمتك عليّ وعافيتك وسترك في الدنيا والآخرة» وإذا أمسى دعا بمثل ذلك» (٢)

وبعض الناس يستهين بما أولاه الله من سلامة وطمأنينة في نفسه وأهله، وقد يزدري هذه الآلاء العظيمة ويضخِّم آثار الحرمان من حظوظ الثروة والتمكين. وهذه الاستهانة مفسدة للدين والدنيا. روي أن رجلا سأل عبد الله بن عمر بن العاص: ألست من فقراء المهاجرين؟ فقال له عبد الله: ألك امرأة تأوي إليها؟ قال نعم. قال ألك مسكن تسكنه؟ قال: نعم. قال: فأنت من الأغنياء. قال: فإن لي خادماً. قال: فأنت من الملوك. إن الاكتفاء الذاتي، وحسن استغلال ما في اليد، ونبذ الاتكال على المنى هي نواة العظمة النفسية وسر الانتصار على الظروف المعنتة. (٣)

ويشير الشيخ محمد الغزالي إلى حقيقة أخرى مهمة هي أن «الذين لا يشكون - لأنهم أوتو الكثير - قلما ينتفعون بما أتوا إذا هم فقدوا الطاقة النفسية على استغلال ما معهم والإفادة مما حولهم. هذه حقيقة يؤكدها النبي الكريم مطلع كل صباح فيقول: «ما طلعت شمس قط إلا بعث الله بجنبيتها ملكان يسمعان أهل الأرض إلا الثقلين: يا أيها الناس، هلموا إلى ربكم، فإن ما قل وكفى خير مما كثر وألهى. ولا غربت شمس قط إلا وبعث بجنبيها ملكان يناديان: اللهم عجل لمنفق خلفاً، وعجل لمسك تلفاً»، ثم يعلق الغزالي على الحديث قائلا:

(١) المصدر السابق ص ٢٤.

(٢) محمد الغزالي - جدد حياتك - دار الكتب الإسلامية - مصر - ١٩٨٢- ص ٢٤ - ٢٥.

(٣) المصدر السابق ص ٢٥.

«آخر هذا الحديث وعد للكرام بالعوض، ووعيد للبخلاء بالمقت، وأوله، مقارنة قد تحسب تفضيلاً للقلة على الكثرة، والحقيقة أنه تفضيل للقلة الكافية على الكثرة الملهية، أما الكثرة التي تغني صاحبها ثم يبقى فيها فضل يسع الحاجات ويسد الحقوق فإنها بمنزلة أسنى من القلة المحصورة، ولم يتعرض لها الحديث هنا، كل ما عني به هذا الأثر النبوي تحريض المؤمنين على الكرم، والجرأة على البذل دون خشية من إملاق أو تبرُّم بكفاف. وهذا الفقه في معالجة الحياة يورث المؤمنين شجاعة هائلة. (١)

لكن الغزالي من ناحية أخرى يلفت النظر إلى أن العيش في حدود اليوم لايعني تجاهل المستقبل، أو ترك الإعداد له، فإن اهتمام المرء بغده وتفكيره فيه حصافة وعقل. وهناك فارق بين الاهتمام بالمستقبل والاغتمام به، بين الاستعداد له والاستغراق فيه، بين التيقظ في استغلال اليوم الحاضر وبين التوجس المربك المحير مما قد يفد به الغد. إن الدين في حظره للإسراف وحبه للاقتصاد إنما يؤِّمن الإنسان على مستقبله، بالأخذ من صحته لمرضه ومن شبابه لهرمه ومن سلمه لحربه.(٢)

* * *

وفي تعليقه على محتوى الفصل الثاني يقول الشيخ محمد الغزالي: «عندما يبقى الفكر يقظاً على هبوب الأخطار، وعندما يظل المرء رابط الجأش يقلب وجوه الرأي ابتغاء مخلص مما عراه فإن النجاح لن يخطئه. ولذلك يقول رسول الله ﷺ: «إنما الصبر عند الصدمة الأولى»، وقد يتوقع الإنسان بعض النوازل المخوفة، ويستبد به القلق في انتظارها وكأنها هي الموت أو أشد، وربما لم يهنأ طعام، ولا ارتسم على فمه ابتسام من تفكيره المشدود إلى ما يتوقع، والناس من خوف الفقر في فقر، ومن خوف الذل في ذلل!!»

ويكمل الغزالي: «وهذا خطأ بالغ. فالمؤمن الراشد يفترض أن أسوأ ما يقلقه قد وقع بالفعل، ثم ينتزع مما يتبقى له - بعد هذا الافتراض - عناصر حياة تكفي، أو معاني عزاء تشفي، على نحو ما قال الرسول ﷺ: «لتعز المسلمين في مصائبهم

(١) المصدر السابق ص ٢٥ - ٢٦.

(٢) المصدر السابق ص ٢٦.

المصيبة فيَّ، إنهم لن يصابوا بمثلي أبدا» (١)

إن الإنسان يتخوف فقدان ما ألف، أو وقوع ما يفدح حمله، وكلا الأمرين - بعد حدوثه - يستقبل دون عناء جسيم... والتحسر على الماضي الفاشل، والبكاء المجهد على ما وقع فيه من آلام وهزائم هو - في نظر الإسلام - بعض مظاهر الكفر بالله والسخط على قدره. ومنطق الإيمان يوجب نسيان هذه المصائب جملة، واستئناف حياة أدنى إلى الرجاء وأحفل بالعمل والإقدام. وإذا وجدت الصبر يساوي البلادة في بعض الناس فلا تخلطن بين تبلّد الطباع المريضة وبين تسليم الأقوياء لما نزل بهم. وأول معالم الحرية الكاملة ألا يفزع الرجل لحاجة فقدها. وعندما يكون المرء عبد رغبة تنقصه فتلك ثغرة في رجولته، وهي بالتالي نقص في إيمانه. والإيمان الحق يجعل الرجل صلب العود، لا يميل مع كل ريح، ولا ينحني مع أي خلّة. وإذا أحصينا الرجال الذين لا تهزهم المفاجآت عرفنا أن لهم ما يهون عليهم أي مفقود وما يسليهم عن كل فائت، وبهذا الشعور يمكنهم أن يقتحموا كل حصار تضربه عليهم الليالي الكوالح. (٢)

* * *

وفي تعقيبه على محتوي الفصل الثالث من الكتاب يقول الشيخ محمد الغزالي: على ضوء هذه الصيحات المحزونة نحب أن نذكر بعض أحاديث النبي محمد رسول الله ﷺ في ذم هذا التكالب والترهيب من عقباه، قال: «من جعل الهم هماً واحداً كفاه الله همَّ دنيا. ومن تشبعته الهموم لم يبال الله في أي أودية الدنيا هلك». هذا اللون من التوجيه النبوي يقصد به بث السكينة في الأفئدة، واستئصال جراثيم الطمع والتوجع التي تطيل لغوب الإنسان وراء الدنيا وتحسُّره على ما يفوته منها، وفي ذلك يقول: «من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه، وجمع له شمله، وأتته الدنيا وهي راغمة. ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه وفرق عليه شمله ولم يأته من الدنيا إلا ما قدر له». وقال «تفرغوا من هموم الدنيا ما استطعتم، فإنه من

---

(١) المصدر السابق ص ٢٩ - ٣٠.

(٢) محمد الغزالي - جدد حياتك - دار الكتب الإسلامية - مصر - ١٩٨٣- ص ٢٠ - ٢٢.

كانت الدنيا أكبر همه جمع الله له أموره وجعل غناه في قلبه. وما أقبل عبد بقلبه على الله عز وجل إلا جعل الله قلوب المؤمنين تقد إليه بالود والرحمة، وكان الله إليه بكل خير أسرع». وفي مواريث النبوة أحاديث كثيرة من هذا النوع الرضي الهادئ، وهي حكم بالغة إذا اسيقت في مجالها ووضعت في مواضعها، وهي لا تغني إلا كفكفة الجهود المجنونة في معركة الخبز، وضبط عواطف البشر وراء مطالب الحياة، فلا يكون زحامهم وسباقهم ذريعة إلى غرس الأضغان، ونسيان الفضائل، وحرق الصدقات، ورد الإنسان المهذب الرقيق حيواناً محدود الظفر والناب يحوِّل مناكب الأرض إلى مسبقة متهارشة، «أي إلى غابة تتصارع فيها الضواري» (١).

ولكن بعض الزهاد فهم الأحاديث الآنفة فهماً مقلوباً، واستخدمها لإبطال أعمال الحياة بدلاً من تهذيبها، فأساء بذلك إلى الدين والدنيا معاً. إن من حق الحياة علينا أن نعمل فيها، وأن ننال من ضروراتها ومرفهاتها ما يحفظ حياتنا ويسعدها، وقد يكلفنا هذا العمل جهداً شاقاً يتصبب معه العرق ويطول فيه العناء، ولكن هذا الحق المقرر وهذا الجهد المبذول لبلوغه لا يجوز أن يميلا بنا عن الجادة، أو يزيغا بنا عن الرشاد فالمال إذا طلبناه فلكي ننفقه لا لكي نختزنه، وإذا أحببناه وحصلناه فلنبذله فيما يحقق مصالحنا ويصون حياتنا. ومن الحماقة أن يتحول المال إلى هدف مقصود لذاته تذوب في جمعه المهج وترتخص العافية وتتكاثر الهموم وتجتذب الأمراض!! (٢)

وللإسلام تعاليم طيبة في موقف الإنسان من دنياه، إنه يتجه ابتداء إلى القلب فيغرس فيه العفاف والترفع، ويكره إليه الجشع والشراهة والتطلع. ويضيف الغزالي: «إن لعشق المال ضراوة تفتك بالضمائر والأبدان، وتورث المذلة والهوان» (٣).

وينقل الشيخ محمد الغزالي حديث الرسول ﷺ: «إن هذا المال خضر حلو، من أخذه بسخاوة نفس بورك له فيه، ومن أخذه باستشراف نفس لم يبارك له فيه، وكان يأكل ولا يشبع». ويعقب الغزالي: «إن المال كالفاكهة الجميلة اللون، الشهية المذاق،

---

(١) المصدر السابق ص ٣٨ - ٣٩.

(٢) المصدر السابق ص ٣٩ - ٤٠.

(٣) المصدر السابق ص ٤٠.

وميل الطباع إلى اقتناء هذا الخضر الحلو معروف، بيد أن من الناس من يظل يطعم حتى تقتله التخمة. ومنهم من يتخطف ما في أيدي الآخرين إلى جانب نصيبه المعقول. ومنهم من يدخر ويجوع. ومنهم من يشغله القلق خشية الحرمان، ومن يشغله القلق طلب المزيد. (١)

وأفضل الناس من يأخذونه بسماحة وشرف، فإذا تحوَّل عنهم لم يشيعوه بحسرة أوة يرسلوا وراءه العبرات لأن بناءهم النفسي يقوم وحده بعيداً معايير المكاثرة، ورذائل الفهم والتوسع. قال رسول الله ﷺ: «يا أيها الناس إن الغنى ليس كثرة العرض، ولكن الغنى عنى النفس. وإن الله عز وجل يؤتي عبده ما كتب له من الرزق، فأجملوا في الطلب، خذوا ما صل ودعواما حرم». والإجمال في الطلب - كما رأيت - لا يعني القعود أبداتً. إن الطلب الجميل كسب الحلال في سماحة ورفق، واطراح الحرام في زهادة وأنفة، ثم تأتي بعد ذلك بقية تعاليم الإسلام القائمة على الإيمان بالله، والتصديق بلقائه، وإيثار ما عنده، ومعرفة قدر الدنيا بالنسبة إلى الآخرة، ثم معرفة قدر الله عز وجلَّ بالنسبة إلى ما عداه. (٢)

إن هذه المعرفة تنفي الأحزان عن صاحبها وتذر في فوائده ثقة تغمر يومه وغده بالراحة والرضا: «الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله. ألا بذكر الله تطمئن القلوب» (٣). وربما غلبت على المرء أعراض قاهرة سلبته طمأنينته ورضاه، وهنا يجب عليه أن يثبث بالعناية العليا كي تنقذه مما حلَّ به، فالاستسلام لتيار الكآبة بداية انهيار شامل في الإرادة يطبع الأعمال كلها بالعجز والشلل. ولذلك كان رسول الله ﷺ يعلم أصحابه أن يستعينوا بالله في النجاة من هذه الآفات. قال أبو سعيد الخدري: دخل رسول الله ﷺ المسجد ذات يوم فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة، فقال: يا أبا أمامة ما لي أراك جالساً في المسجد في غير وقت صلاة؟ قال: هموم لزمتني وديون يا رسول الله، قال: أفلا أعلمك كلاماً إذا قلته أذهب الله همك وقضى عنك دينك؟ قلت: بلى يا رسول الله. قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت:

(١) المصدر السابق ص ، ٤١

(٢) المصدر السابق ص ، ٤١

(٣) سورة الرعد: ٢٨ - ، ٢٩

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال»، وقال ففعلت ذلك فأذهب الله همي وقضى عني ديني. (١)

وقد رأيت أن النبي استغرب قعود الرجل في المسجد فرده إلى الميدان مزوداً بدعاء يفتتح به نهاره، ويبتدئ به أعماله بعيداً عن أغلال الضيق النفسي والشلل الفكري. وعن شداد بن أوس قال: «كان رسول الله يعلمنا أن نقول: «اللهم إني أسألك الثبات في الأمر، وأسألك عزيمة الرشد، وأسألك شكر نعمتك وحسن عبادتك، وأسألك لساناً صادقاً، وقلباً سليماً، وأعوذ بك من شر ما تعلم وأسألك من خير ما تعلم، واستغفرك مما تعلم، إنك أنت علام الغيوب). (٢)

* * *

وفي تعليق على محتوى الفصل الرابع يقول الشيخ محمد الغزالي: «قد يخبط المرء في الدنيات خبط عشواء، وقد يصحبه «خداع النظر» في تقديره للحقائق المحيطة به. ومعنى التصور الغلط للأشياء أن ينتقل المرء من ضلال إلى ضلال، وألا يحسن السلوك بإزاء أي واجب يناط به أو أزمة يقف أمامها. ويرى الشيخ محمد الغزالي أن المحبة والكراهية وغيرها من الانفعالات النفسية تسيطر على تفكير الإنسان وتجعله يلون الحياة بإحساسه الخاص فلا يستطيع أن يراها كما هي. وقد يضل المرء عن الحقيقة لانطوائه مع عرف سائد أو نظرة سابقة لا أساس لها.

والخطوة التالية لجمع الحقائق استشعار السكينة التامة في تلقيها، وضبط النفس أمام ما يظهر محيراً أو مروعاً منها، فإن الفرق من الأحداث ينتهي حتماً بالغرق في لجتها. وحياة عدد كبير من القادة والأبطال تحفل بالمآزق التي لم ينقذهم منها إلا تقييد الرهبة وإطلاق العقل. وعندما أوشك القتال أن ينشب في حرم مكة بين المسلمين والمشركين والتفت عوامل الاستفزاز بالنبي وصحبه وهم بالحديبية يريدون العمرة، كظم النبى ما أحس به من حزن وأمر أصحابه أن يطرحوا الريبة

(١) محمد الغزالي - جدد حياتك - دار الكتب الإسلامية - مصر - ١٩٨٣- ص ٤٣.

(٢) المصدر السابق ص ٤٤.

والهم، وأن يقبلوا معاهدة تصون الدماء وتنشر الأمان على ما بها من قيود. وفي ذلك أنزل الله قوله تعالى: «إذ جعل الذين كفروا في قلوبهم الحمية حمية الجاهلية، فأنزل الله سكينته على رسوله وعلى المؤمنين، وألزمهم كلمة التقوى وكانوا أحق بها وأهلها» (١). وكلمة السكينة هذه تكررت في مواضع كثيرة، وهي حيثما وجدت تشير إلى ما ينبه الإيمان في النفوس من طمأنينة مرجعها الأنس بالله والركون إلى قضائه والاستظهار بعونه كلما راب أمرا وأظلم أفق. (٢)

قد يجد المرء نفسه أمام سلسلة من الفروض المقترحة للخروج من أزمة طارئة، وقد يقلب النظر فيها فيجد أن أحلاها مر، وقد يكون كالمستجير من الرمضاء بالنار، وقد يدور حول نفسه لا يرى مخلصاً أو يرى المخلص فادح التضحية. ومثل هذه الأفكار القائمة تتكاثر وتتراكم مع ضعف الثقة بالله وبالنفس. أما المؤمن فهو يختار أقرب الفروض إلى السكينة والرشد، ثم يقدم وهو لا يبالي ما يحدث بعد ذلك، وعلى لسان هذه الآية: ﴿قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (٣) وكثيراً ما تتجز خواطر السوء ووساوس الضعف، ويتكشف أن الإنسان يبتلى بالأوهام أكثر مما يبتلى بالحقائق، وينهزم من داخل نفسه قبل أن تهزمه وقائع الحياة. فإذا عرف الإنسان الحقائق المتصلة به، وسبر غورها جميعاً دون دهشة أو روع، بقيت أمامه الخطوة الأخيرة، وهي أن يتصرف بحزم وقوة وأن ينفذ القرار الذي انتهى إليه بعزم صادق. فلندرس مواقفنا في الحياة بذكاء، ولنرسم مناهجنا للمستقبل على بصيرة ثم لنمركم بصدورنا إلى الأمام، لا تثنينا عقبة، ولا يلوينا توجس. ولنثق بأن الله يحب منا هذا المضاء، لأنه يكره الجبناء، ويكفل المتوكلين. (٤)

* * *

---

(١) سورة الفتح: ٢٦ .

(٢) محمد الغزالي - جدد حياتك - دار الكتب الإسلامية - مصر - ١٩٨٣- ص ٥٢ - ٥٣ .

(٣) سورة التوبة: ٥١ .

(٤) المصدر السابق ـ ص ٥٣ - ٥٦ ـ باختصار كبير.

وفي تعقيبه على محتوى الفصل الخامس يقول الشيخ محمد الغزالي: في دراساتنا القديمة تلقينا – في تعريف العلم – أنه: إدراك، وقواعد، وملكة. ويقصد بالإدراك: التصور لمجرد للأشياء وبالقواعد: جملة المبادئ والقوانين والمصطلحات التي وضعها أهل الفنون المختلفة. وبالملكة الخبرة المكتسبة من رسوخ المرء فيما حصل عليه من معارف، وفيما وعاه من مناهج. والملكة إنما تتكون من وفرة الإدراك واستحضار القواعد، فهي ثمرة ما قبلها. ولنترك مجال العلم النظري إلى مجال الخلق والسلوك والإيمان والعمل. لنقول إن الدين قد يكون منهاجاً كاملاً للرقي والتهذيب، ولكن الإفادة منه لا تصلح بإدارة معلوماته بين الألسنة والأسماع، ولا باستيعاب أحكامه في الذاكرة الجيدة، ولا بالأداء الصوري لعباداته المقررة. (١)

فهذا التناول للدين قليل النفع، بل عديم الجدوى، وفي الأثر: «العلم علمان: علم في القلب، فذلك العلم النافع، وعلم على اللسان، فذلك حجة الله على ابن آدم»، والتلقين لا يخلق من المتعلم شيئاً طائلاً، وقد جاء عن أحد التابعين: «كنا نستعين على حفظ أحاديث رسول الله ﷺ بالعمل بها»، فالعمل يحيي القلوب. إن المعلومات النظرية التي لم ينقلها العمل من دائرة الذهن إلى واقع الحياة تشبه الطعام الذي لم يحوله الهضم الكامل إلى حركة وحرارة، ولذلك ترى الجنود وطلاب المعاهد العسكرية يتلقون الحصص المقررة ثم يمرون بعدها في مرحلة المناورات، ومع ذلك فخبرة هؤلاء أقل من خبرة من خاضوا المعارك الحقيقية. إن العلم الناشئ عن العمل هو خلاصة المران والتجربة. (٢)

* * *

وفي تعقيبه على محتوى الفصل السادس يقول الشيخ محمد الغزالي: في أحضان البطالة تولد آلاف الرذائل، وإذا كان العمل رسالة الأحياء فإن العاطلين موتى. وإذا كانت دنيانا هذه مزرعة نحصد ثمارها في حياة تتلوها فإن الفارغين أجدر الناس

---

(١) المصدر السابق ص ٥٧ .

(٢) المصدر السابق ص ٥٧ – ٥٩ باختصار وتصرف.

بأن يحشروا مفلسين لاحصاد لهم. وقد نبَّه النبي ﷺ إلى غفلة الآلاف عما وهبوا من نعمة العافية والوقت فقال: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ». فكم من سليم الجسم ممدود الوقت يضطرب في الحياة بلا أمل وبلا عمل يشغله، ولا رسالة يخلص لها وينفق عمره لإنجاحها. فإذا دخل الإنسان قوقعة من شهواته واحتجب في حدودها مذهولاً عن كل شئ فبئس ما اختار لحاضره ومستقبله. ومن أصدق ما رواه الشافعي في أسس التربية هذه الكلمة الرائعة: «إذا لم تشغل نفسك بالحق شغلتك بالباطل». وأفضل ما تصون به حياة إنسان أن ترسم له منهاجاً يستغرق أوقاته، ولا تترك فرصة للشيطان أن يتطرق إليه بوسوسة أو إضلال. (1)

ويتوقف الشيخ الغزالي أمام حقيقة أن علماء النفس اكتشفوا أن الذهن البشري يستحيل أن ينشغل بأمريت في وقت واحد، ويعلق قائلا: «وهذا صحيح وهو قريب من قول الله عز وجل: «ما جعل الله لرجل من قلبين في جوفه» (2)، فالإنسان يعجز عن تخيل شيئين في وقت واحد وبالتالي يعجز عن الجمع بين إحساسيه متناقضين. والفراغ في الشرق يدمر ألوف الكفاءات والمواهب ويتتبع هذا الإهدار الشنيع لقيمة العمل والوقت مصائب لا حصر لها، وفي الحديث الشريف: «إن الله يحب المؤمن المحترف»، فلا شك في أن شعوباً بأسرها تسقط من عين الله، وتسقط من عين أهل الجد والإنتاج لأنها لا عمل لها، استهلكها الفراغ، والعلة الأولى لتخلُّف العرب والمسلمين ما غلب على أحوالهم النفسية والاجتماعية من استكانة وتكاسل (3).

* * *

وفي تعقيبه على محتوى الفصل السابع يقول الشيخ محمد الغزالي: تخوُّف الإنسان من الكبائر يبعده عنها، لكن المرء الذي يخشى على حياته أن يتناول جرعة كبيرة من السم - لوضوح خطرها - قد يستهين بتناول القليل منها، وبالتالي يصيب

(1) المصدر السابق ص ٦٣ - ٦٤ .

(2) الأحزاب: ٤ .

(3) محمد الغزالي - جدد حياتك - دار الكتب الإسلامية - مصر - ١٩٨٣- ص ٦٦ - ٦٨.

جسده من الأمراض ما قد يقتله، كرصاصة قاتلة. وإرهابا للمؤمنين من اقتراف الكبائر، وخوفاً على كيانهم النفسي والاجتماعي من تجمُّعها، أهاب النبي بأمته أن تحذرها وأن تتنزه عن فعلها وأن تتطهر وقتاً بعد آخر من آثارها. صحيح أن الهدف الأكبر من رسالته محاربة الشرك وإزالة أوهامه من الأفكار والضمائر. وقد استطاع في حياته أن يسقط دولة الأصنام، ومع ذلك فقد حذّر من أمور قد يستريح الشيطان من إقبال الناس عليها استراحته من سقوطه في حمأة الشرك نفسه، فقال: «إن الشيطان قد يئس أن تعبد الأصنام في أرض العرب، ولكن سيرضى منكم بدون ذلك المحقرات، وهي الموبقات يوم القيامة»، وفي حجة الوداع - وهو يرسي قواعد السلوك الكامل - قال: «أيها الناس، إن الشيطان قد يئس أن يعبد في أرضكم هذه أبداً. ولكنه إن يطع فيما سوى ذلك فقد رضي به مما تحقرون من أعمالكم فاحذروه على دينكم». (١)

ويعلق الشيخ محمد الغزالي على القصص التي أوردها كارينجي بقوله: «والأمثلة التي ذكرها المؤلف من واقع الحياة التي يعالج شئونها قد سبق النبي إلى ضرب أمثلة تشبهها مأخوذة من البيئة التي عاش العرب فيها. فعن عبد الله بن مسعود قال رسول الله ﷺ: «إياكم وحقرات الذنوب، فإنهن يجتمعن على الرجل حتى يهلكنه» وضرب رسول الله ﷺ لهن مثلاً كمثل قوم نزلوا أرض فلاة فحضر صنيع القوم، فجعل الرجل ينطلق فيجئ بالعود والرجل يجيئ بالعود حتى جمعوا أسواداً وأججَّوا ناراً وأنضجوا ما قذفوا فيها». وروي عن سعد بن جنادة قال: «لما فرغ رسول الله من حنين نزلنا قفرا من الأرض ليس فيه شئ فقال النبي: اجمعوا... من وجد شيئاً فليأت به، ومن وجد عظماً أو سناً فليأت به. قال فما كان إلا ساعة حتى جعلناه ركاماً، فقال النبي ﷺ: أترون هذا، فكذلك تجتمع الذنوب على الرجل منكم كما جمعتم هذا. فليتق الله رجل فلا يذنب صغيرة ولا كبيرة فإنها محصاة عليه». (٢)

---

(١) المصدر السابق ـ ص ٦٩ - ٧٠ ـ بتصرف واختصار.

(٢) محمد الغزالي - جدد حياتك - دار الكتب الإسلامية - مصر - ١٩٨٣- ص ٧١ ـ باختصار وتصرُّف.

وكما أن تجمُّع الصغائر له عاقبة على حياة الإنسان فإن تضخيم الصغائر بحيث تبدو إحداها وقد حجبت ما يجاورها من خير ليس من الإنصاف في شئ. ومن المؤسف أن بعض الناس يقع على السيئة في سلوك شخص ما فيقيم الدنيا ويقعدها من أجلها، ثم يعمى أو يتعامى عما تمتلئ به حياة هذا الشخص من أفعال حسان وشمائل كرام. والنظر الذي يثبت على الصغائر لا يعدوها ولا يعتذر عنها بما يجاورها من خير وكمال هو نظر جائر، وقلما يقود صاحبه إلى راحة. (١)

على أنه من المؤسف أن كثيراً من التوافه تعصف برشد الألوف المؤلفة من الناس، وتقرض بيوتهم وتهدم صداقاتهم، وتتركهم في هذه الدنيا حيارى محسورين. والواقع أن سوء التصور للأمور وشدة الإحساس بالكرامة الخاصة والمبادرة إلى تفسير أي تصرف بأنه احتقار لا يغسله إلا الدم، وغير ذلك من التخيلات التي تضخم التوافه هو السبب الأمل لها تشهد وتقرأ من أحداث مروعة. والعلاج؟ صقل مرآة الذهن بحيث تلتقط صوراً حقيقية لما تحفل به الحياة، صوراً لم تفسدها المبالغة، ولم يشوهها الهوى. ثم الحكم على هذه الصور الرحبة، النظرة التي تصنع النظائر والنقائض في جوار واحد، فلا تنسى الخير إذا هاجها شر. وبذلك يتلاشى أغلب ما يحسه المرء من شقاء، وما يتورط فيه من أخطاء. (٢)

* * *

وفي تعقيبه على محتوى الفصل الثامن يقول الشيخ محمد الغزالي إن إحساس المؤمن بأن زمام العالم لن يفلت من يد الله يقذف بالكثير من الطمأنينة في فؤاده، فمهما اضطربت الأحداث وتقلبت الأموال فلن تبت فيها إلا المشيئة العليا: «والله غالب على أمره ولكن أكثر الناس لا يعلمون»(٣) وهذا يفسر كون المسلم إلى ربه بعد أن يؤدي ما عليه من واجب يتوكل عليه ويستريح إلى ما يتمخَّض عنه المستقبل من نتائج بعدما بذل جهده فيما وكل إليه من عمل وإعداد واحتياط. والحق أنه لا معنى

(١) المصدر السابق ص ٧١ - ٧٢ .

(٢) المصدر السابق ص ٧٣ - ٧٤ باختصار شديد.

(٣) سورة يوسف: ٢١ .

لتوتر الأعصاب واشتداد القلق بإزاء أمور تخرج عن نطاق إرادتنا قد يقرع الإنسان سن الندم على تفريطه، وقد يستوجب أقسى اللوم على تقصيره. أما أن يسوق إليه القدر إليه ما لا دخل له فيه فهو ما لا مكان فيه لندم أو لوم، وبالتالى لا مكان فيه لقلق. (١)

وبهذا المنطق يواجه الرجل الخطوب وهو جرئ. أما إذا فرغت نفسه من الله ونظر إلى الأحداث كأنها موج يتدافع يغرق فيه من يغرق وينجو من ينجو فإنه يحيا بفؤاد هواء، تلعب به الأحداث والظنون. إن الركون إلى القدر - وهو غير القول بالجبر (٢) - والبراءة من الحول والطول يورث جرأة على مواجهة اليوم والغد ويضفي على الحوادث صبغة تحبِّب إليه بغيضها وتجعل المرء يقبل - وهو مبتسم - على خسارة النفس والمال. وذلك ما عنته الآيات الكريمة: «قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون× قل هل تربصون بنا إلا إحدى الحسنيين» (٣) أى كسب المعركة بالانتصار فيها أو الاستشهاد دون الانتصار، وهو حسن كذلك لأن ما عند الله محفوظ مضمون. أما الذين لا دين لهم فهم إن انتصروا او انهزموا بين عذابين: آجل أو عاجل: «ونحن نتربص بكم أن يصيبكم الله بعذاب من عنده أو بأيدينا فتربصوا إنا معكم متربصون» (٤)

هذا موقف المؤمنين بالأقدار يتصف بالقوة والتحدي، غير أن كثيرا من الناس يجهلون هذه الحقيقة أو ينكرونها ويباشرون أعمالهم وهم يحملون بين جوانبهم هموما مقيمة ومشاعر عقيمة. وهم لا يجزعون من أحزان تصيبهم فحسب بل من أحزان يتوقعونها، ويفترضون أن المستقبل قد يرميهم بها. وكم يجمح بهم الخيال فيملأ حياتهم بأشباح الموت والدمار ويوهمهم أنهم بين الحين والحين معرضون لهجوم من هنا وغدر من هناك!!

---

(١) المصدر السابق ص ٧٥ .

(٢) القول بالجبر معناه نفي الإرادة الإنسانية والاختيار، وبالتالي الاستسلام التام والسلبية.

(٣) سورة التوبة: ٥١ - ٥٢ .

(٤) سورة التوبة: ٥٢ .

وما دام ضعف الإيمان مسيطراً علي الإنسان فإنه سيفترض النحس مقبلاً عليه مع أقل نسبه للشر يمكن أن تقع، ولن تهدأ نفوس هؤلاء إلا إذا خالطها الإيمان الخالص بالله والتسليم له والرضا بما يقدره. وتقبُّل أسوأ الفروض على أنها قضاء الله الذى لا مفر منه. وذلك ما يوصي به الإسلام قال رسول الله ﷺ: «لا يؤمن عبر حتى يؤمن بالقدر خيره وشره، وحتى يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه» ومثل هذا الشعور يريح من عناء كثير، ويزيح هموماً ثقيلة، لذلك قال رسول الله ﷺ: «من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله له، ومن شقاوة ابن آدم تركه استخارة الله، ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله له.» (٢)

ويضيف الشيخ محمد الغزالى، ويجب أن نؤكد مرة أخرى أن دائرة الاستكانة والتسليم تبدأ بما يغلب الإدارة المعتادة، وبما يخرج عن الاختيار الحر. فلا احتجاج بقدر، ولا مكان للقول به حيث تستطيع أن تفعل وأن تترك. أما بعد أن تبلغ بإرادتك مداها فاترك الأمور لمدبرها الأعلى ينتهي بها حيث يشاء دون نزق أو قلق. والغريب أن بعض المؤمنين يتصرف بحمق ويلوذ بالسكون والتجرد، أو بالقعود والتماوت باسم «الاعتماد على الله» وإسلام القيادة له، وهذا جنون وكفران لا عقل وإيمان. (٣)

ومراقبة الأقدار القاهرة - الخارجة عن نطاق الإدارة الإنسانية الحرة - وملاحظة صنع الله فيما تفد به من حلو ومر وخير وشر يضبط العواطف ويجنبها الحدة والغلو، ولذلك ترى أولى الألباب والتجارب معتدلين فى فرحهم وحزنهم وسرورهم ونفورهم. وليس القصد مصادرة الطبع الإنساني في إحساسه بالألم والسرور، وإنما القصد منع الاستغراق المذهل، فإن للفرحة الطاغية نشوة تخرج عن الصواب، وللحزن الجاثم وطأة تسحق الإرادة. والمؤمن الذي يبصر عمل الله في كل ما يمسه لا يتخبط بين هذه الانفعالات، فيرفعه إلى القمة وينفضه ذلك إلى الحضيض، إنه يلوذ بالاعتدال ويسيطر على أعصابه، وتلك بعض ثمرات الإيمان

(١) محمد الغزالي - جدد حياتك - دار الكتب الإسلامية - مصر - ١٩٨٣- ص ٧٦ .

(٢) المصدر السابق ـ ص ٧٨ - ٧٩ .

(٣) المصدر السابق ـ ص ٧٩ .

بالقدر. إن الرجل الضعيف قد يفزعه المصاب ويشتت أفكاره، فبدلا من أن يختصر متاعبه بمحاربة الواقع والاستعداد لقبوله يسترسل مع الأحزان التى تضاعف كآبته ولا تغير شيئا. أما موقف اليقين الناضج والتسليم الكريم فتراه مثلاً فى سيرة نبي الله يعقوب ﷺ لما جاءه بنوه يتباكون على فقد يوسف الذى أكله الذئب - كما يدّعون - لقد قال الرجل الذى غاب عنه ابنه: «صبر جميل والله المستعان على ما تصفون» (١) وانتظر الرجل أن يعود الغائب، ومرت السنون على الشيخ وإذا هو بدل الأن يعود ابنه الغائب يفقد ابنه الآخر، فإذا هو يقول مرة أخرى: «صبر جميل، عسى الله أن يأتينى بهم جميعا» (٢) من هذا السلوك العالي نلتمس الأسوة الحسنة، ونتعلم الثبات فى وجه العواصف القياسية. (٣)

ثم يتساءل الشيخ محمد الغزالي: وما عساك أن تفعل إذا أصابك ما تكره؟ إن كان تغيير المكروه فى مقدورك فالصبر عليه بلادة والرضا به حمق. أما إذا كان ما انتابك فوق ما تطيق فهل هناك حيلة أفضل من الاتزان ورباطة الجأش؟! وهل هناك مسلك أرشد من الاعتراف بالواقع ونشدان تغييره من صاحب الإدارة العليا؟ إن وخزات الأحداث قد نكون إيقاظاً للإيمان الغافي، ورجعة بالإنسان إلى الله. وهذه النتيجة تحول (الداء) إلى (دواء)، وتلك - بلا شك - أجمل ثمار اليقين والرضا بما يصنعه رب العالمين. (٤)

ويتعرض الشيخ محمد الغزالي بعد ذلك لقضية شديدة الأهمية هى حسب قوله: الخلط بين دائرتين متميزتين كل التميز منفصلتين أتم الانفصال. دائرة (ما منه بد) ودائرة (ما ليس منه بد)، ثم التسوية بين المسالك والمشاعر التى تجيش تلقاء كل منهما، والحق أن كلتا الدائرتين لها مجالها، فالرجل إذا وقعت به مظلمة يملك ردها

---

(١) سورة يوسف: ١٨ .

(٢) سورة يوسف: ٨٧ .

(٣) محمد الغزالي - جدد حياتك - دار الكتب الإسلامية - مصر - ١٩٨٣- ص ٨٠ - ٨٢ باختصار وتصرف.

(٤) المصدر السابق ـ ص ٨٢ - ٨٣ ـ باختصار وتصرُّف.

ويؤتى القدرة على كفها، فإن صبره عليها جريمة ورضاه بها معصية. أما إذا حلت به مظلمة يعجز عن دفعها، أو نابته كارثة يعلم أن التخلص منها فوق قواه فيجب عليه أن يتحمل ويصبر. إن «الرضا بالقسمة» أصبح سبة في الفكر الإسلامي لأن هناك من وضعه في غير موضعه، فبرروا به الفقر والكسل والخمول. ويضيف الغزالي: إن قول رسول الله ﷺ: «اتق المحارم تكن أعبد الناس وارض بما قسم الله تكن أغنى الناس» هو ما شرحه ديل كارنيجي:...» وإذن فلكي تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ارض بما ليس منه بد». (١)

* * *

ويعقّب الشيخ محمد الغزالي على محتوى الفصل العاشر بقوله: الإسلام أداة لتنظيم الأفكار على نحو معين، كما تنظم المقدمات لتنتج الصواب وتقرِّر الحق. ذلك في المجال العقلي، أما في المجال النفسي والاجتماعي فهو أداة لتنظيم المشاعر والعواطف على نحو ينشئ الفضيلة، ويدعم الأخوة أو على نحو ينفي الرذيلة ويمحق الأثرة. فالإسلام بما حوى من تعاليم إنما يمهد للناس طريق الهداية التى تأخذ بنواصيهم وأفئدتهم إلى الحقيقة والكمال. وليست الغاية من الطاعات في الإسلام مباشرة رسومها الظاهرة واعتياد أشكالها، كلا بل الغاية منها أن تزيد العقل في إدراك الحق وارتياد أقرب الطرق إليه، وإن تمكّن الإنسان من ضبط أهوائه وإحسان السير في الحياة بعيداً عن الدنايا والمظالم. والذين لا يستفيدون من صلتهم بالله هذا الضياء الكاشف وهذه الهداية الكريمة فلا خير في عباداتهم. (٢)

ومقتضى الإيمان أن يعرف المرء لنفسه حدوداً يقف عندها ومعالم ينتهي إليها، أما العيش من غير ضوابط والمشي وراء النزوات دون تحفُّظ فليس سلوك المسلم. والإيمان يعطي أحكاماً صائبة، وهو يهدي المؤمن إلى ما ينبغي فعله في هذه النواحي جميعاً، ومع أن تلك طبيعة الإيمان فإن الله عز وجل نصب للناس علامات أخرى

(١) المصدر السابق ص ٨٦ – ٨٧ باختصار وتصرف.

(٢) محمد الغزالي – جدد حياتك – دار الكتب الإسلامية – مصر – ١٩٨٣– ص ٩١ – ٩٢ ـ بتصرُّف واختصار.

يهتدون بها بين الحين والحين حتى لا يشردوا عن الصراط المستقيم، وتلك هي جلة الأوامر والنواهي والوصايا التي حفل بها القرآن الكريم وعلمنا إياها الرسول، إنها تعاليم تدفع السلوك الإنساني في مجرى معين، ولطبيعة الإنسان نزوات تجمح به أحياناً، والمخوف من هذه النزعات أن يسترسل المرء معها، ويرى ديل كارنيجي وجوب وضع حد أقصى للاضطراب عقب هذه العثرات المقلقة وأفضل ما يصنع أن ينفض يديه كليتهما مما حدث وألا يترك نفسه الانتقال من سئ إلى اسوأ.

وفي تعقيبه على قصة الصراع بين تولستوي وزوجته قائلا: إن أولى هدايا الرياء إلى ذويه أنهم يسلبون نعمة راحة البال!! وأنهم يضحون مصالحهم الخاصة الماسة في سبيل استرضاء المتفرجين عليهم والناظرين إليهم. (١)

* * *

وفي تعقيبه على محتوى الفصل الحادي عشر يقول الشيخ محمد الغزالي: بسبب الشبه الدائم في مواكب العمران البشري المتواصلة على ظهر الأرض والخصائص المتوارثة بين الأجيال المتعاقبة على ظهر الأرض أمر الله عباده أن ينتفعوا بما في أحداث الماضي، فإن ما يعني الأولين يعني الآخرين، وما نواجهه مندهشين لأنه جديد، ليس جديداً في الحقيقة بل صدرت فيه أحكام، والله عز وجل يقول: «فاعتبروا يا أولي الأبصار» (٢)، والبصر الذي ينفذ في أعماق الماضي يستقرئ أنباءه ويتزود من تجارب السابقين بما يجنبه الزلل هو البصر المؤمن الحصيف. (٣)

أما العودة إلى الأمس القريب أو البعيد لنجدد حزناً أو تنكأ جرحاً أو ندور حول مأساة لنقول (ليت) و(لو)، فهذا ما يكرهه الإسلام بل إن هذا كان دأب المنافقين ومرضى القلوب، وهي ليست من صفات الرجولة ولا منطق الإيمان. يجب أن نتعرف سر الخطأ لنتقيه في المستقبل، ولا ننظر إلى الماضي إلا بمقدار استخلاص العبرة

(١) المصدر السابق ـ ص ٩٣ – ٩٦ ـ باختصار وتصرُّف.

(٢) سورة الحشر: ٢ .

(٣) محمد الغزالي – جدد حياتك – دار الكتب الإسلامية – مصر – ١٩٨٣– ص ٩٩ – ١٠٠ .

منه. فما قيمة لطم الخدود والبكاء على حظ فات أو مصيبة وقعت؟. (١)

ويضيف الشيخ محمد الغزالي:

لو أن أيدينا يمكنها أن تمتد إلى الماضي لتمسك حوادثه الماضية وتغير منها ما تكره وتحولها إلى ما تحب لكانت العودة إلى الماضي واجبة ولأسرعنا جميعاً نعود إليه ونمحوما ندمنا على فعله ونزيد ما نحبه. أما وذلك مستحيل فخير لنا أن نكرس الجهود للمستقبل ففيها وحدها العوض. وإلى هذه الحقيقة يشير الحديث الشريف:

«استعن بالله، ولا تعجز، وإن أصابك شئ فلا تقل: لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان.» (٢)

* * *

وفي تعقيبه على الفصل الثاني عشر يقول الشيخ الغزالي: سعادة الإنسان أو شقاؤه أو قلقه أو سكينته تنبع من نفسه وحدها، إنه هو الذي يعطي الحياة لونها البهيج والمقبض كما يتلون السائل بلون الإناء الذي يحتويه: «فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط». يعني أن الأمر يخضع للاعتبار الشخصي، فإن شئت جعلتها تطهيراً ورضيت، وإن شئت جعلتها هلاكاً وسخطت، فالعمل الواحد بما يصاحبه من حال نفسي يتغير تقديره تغيراً كبيراص. والأحوال النفسية تجعل القليل كثيراً والواحد أمة، وإلى هذه الأحوال -كماً وكيفاً - يرتد مستقبل الإنسان، وتأخذ حياته مجراها، والنفس وحدها مصدر السلوك والتوجيه حسب ما يغمرها من أفكار. والإنسان عندما يرتفع عن سطح الأرض تتغير الأشكال والأحجام في عينه وتكون نظرته إلى ما دونه أوسع مدى وأرحب أفقاً. وهو هو لم يتغير، وكذلك ارتفاع الإنسان في مدارج الارتقاء الثقافي.

---

(١) المصدر السابق ص ١٠٠ - ١٠١ بتصرف واختصار.

(٢) المصدر السابق ـ ص ١٠١ - ١٠٢ ـ باختصار وتصرُّف.

والكمال الخلقى إنه يغير كثيراً من أفكاره وأحاسيسه ويبدل أحكامه على كثير من الأشخاص والأشياء(١).

وما كتبه كارينجى كتبنا مثله فى مؤلفنا «خلق المسلم» ونوَّهنا فيه بهذه الحقيقة، قلنا: «الإسلام - كسائر رسالات السماء - يعتمد فى إصلاحه العام على تهذيب النفس الإنسانية قبل كل شىء، فهو يصرف جهوداً ضخمة للتغلغل فى أعماقها وغرس تعاليم فى جوهرها حتى تصبح جزءاً منها. وما كتب لهذه الرسالات الخلود وجمع جماهير المؤمنين حولها إلا لأن النفس الإنسانية كانت موضوع ومحور نشاطها. لقد خلطت هذه الديانات بين المبادئ وطوايا النفس فأصبحت هذه المبادئ قوة تهمين على وساوس الطبيعة البشرية وتتحكم فى اتجاهاتها. وربما تحدثت رسالات السماء عن المحتمع وأوضاعه والحكم وأنواعه وقدمت أدوية لما يعتري هذه النواحي من علل. ومع ذلك فالأديان لن تخرج عن طبيعتها فى اعتبار النفس الصالحة البرنامج المفضل لكل إصلاح، والخلق القوى الضمان الخالد لكل حضارة. والنفس المختلة تثير الفوضى فى أحكم النظم وتستطيع النفاذ منه إلى أغراضها الدنيئة. والقاضي النزيه يكمل بعدله نقص القانون الذى يحكم به أما، القاضى الجائر فهو يستطيع الميل بالنصوص المستقيمة، وكذلك نفس الإنسان حين تواجه ما فى الدنيا من تيارات وأفكار ورغبات ومصالح. ومن هنا كان الإصلاح النفسي الدعامة الأولى لتغلُّب الخير في هذه الحياة(٢).

والتربية الإسلامية الأولى أوغلت إلى حد هائل فى دراسة النفوس وأحوالها والقلوب وأطوارها مستهدفة في هذه الدراسة جعل السعادة العظمى تنبع من داخل الإنسان لا من خارجه(٣).

* * *

وفى تعليقه على الفصل الثالث عشر من كتاب «دع القلق وابدأ الحياة» يقول

(١) محمد الغزالى - جدِّد حياتك - دار الكتب الإسلامية - مصر - ١٩٨٣ - صـ ١٠٥ - ١٠٧.

(٢) المصدر السابق - صـ ١٠٩.

(٣) المصدر السابق - صـ ١١٠.

الشيخ محمد الغزالي في كتابه «جدد حياتك»: إحساس المرء بعظمة نفسه ورسوخ قدمه وحصانة عرضه ضد المفتريات وإحساسه بتفاهة خصومه أو عجزهم عن النيل منه، أو قدرته على البطش بهم، كل ذلك يجعله بارد الأعصاب إذا أهين، بطئ الغضب إذا أسئ إليه. والغالب أن الإنسان يتغير ثم تنفجر ثورته إذا تعرض للإساءة. أما إذا أيقن أن عدوه يحاول المستحيل باستفزازه وأنه مهما بذل فلن يحرجه فإن هذه الطمأنينة تجعله يتلقى الضربات بهدوء، أو بابتسام، أو بسخرية(١).

ويستطرد الشيخ محمد الغزالي متحدثاً عن ديل كارينجي قائلاً: وقد وافقته في هذا التفكيريه في «خلق المسلم»: ومع أن للطباع الأصلية دخلاً كبيراً في أنصبة الناس من الحدة والهدوء والعجلة والأناة، والكدر والنقاء، إلا أن هناك ارتباطاً مؤكداً بين ثقة المرء بنفسه وبين أناته مع الأخرين وتجاوزه عن خطئهم. فالرجل العظيم حقاً كلما حلّق في آفاق الكمال اتسع صدره أو امتد حلمه وعذر الناس، والتمس المبررات لأخطائهم، فإذا اعتدى عليه أحمق يريد تجريحه نظر إليه كما ينظر فيلسوف إلى صبيان يعبثون في الطريق وقد يرمونه بالأحجار. وقد رأينا الغضب يشتط بأصحابه إلى حد الجنون عندما يساء إليهم ويرون ذلك تحقيراً لا يمحوه إلا سفك الدم(٢).

ولننظر إلى حلم «هود» عليه السلام وهو يستمع إلى إجابة قومه بعد أن دعاهم إلى توحيد الله فقالوا: ﴿إِنَّا لَنَرَاكَ فِي سَفَاهَةٍ وَإِنَّا لَنَظُنُّكَ مِنَ الْكَاذِبِينَ ۞ قَالَ يَا قَوْمِ لَيْسَ بِي سَفَاهَةٌ وَلَكِنِّي رَسُولٌ مِّن رَّبِّ الْعَالَمِينَ ۞ أُبَلِّغُكُمْ رِسَالاتِ رَبِّي وَأَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ﴾(٣). إن شتائم هؤلاء الجهال لم تخرج نبي الله «هود» من حلمه(٤).

ويورد الشيخ محمد الغزالي نماذج من الحلم في التاريخ الإسلامي، فيروى أن رجلاً قال لأبي ذر: أنت الذي نفاك معاوية إلى الشام؟ لو كان فيك خير ما نفاك.

(١) المصدر السابق ـ صـ ١١٥ ـ باختصار وتصرُّف.

(٢) المصدر السابق ـ صـ ١١٦.

(٣) سورة الأعراف: ٦٦ ـ ٦٨.

(٤) المصدر السابق ـ صـ ١١٧.

فقال: يا ابن أخي إن ورائي عقبة كؤداً، إن نجوت منها لم يضرني ما قلت، وإن لم أنج منها فأنا شر مما قلت. وقال رجل لأبي الصديق: والله لأسبنك سباً يدخل القبر معك قال: معك يدخل، لا معي. وشتم رجلٌ الإمام الشعبى فقال له: «إن كنت صادقاً فغفر الله لي، وإن كنت كاذباً فغفر الله لك». ومرَّ المسيح بقوم من اليهود فقالوا له شراً فقال لهم خيراً، فقيل له إنهم يقولون شراً وتقول لهم خيراً؟ فقال: «كل واحد ينفق مما عنده». وأسمع رجل عمر بن عبد العزيز بعض ما يكره فقال عمر بن عبد العزيز: «لا عليك، إنما أراد الشيطان أن يستفزني بعزة السلطان فأنال منك اليوم ما تناله مني غداً، انصرف إذا شئت»(١)!!

ويضيف الشيخ محمد الغزالي: وللمحافظة على الإنسان من ثورات الغضب ومن آثاره النفسية والبدنية قال رسول الله ﷺ: «ثلاث من كن فيه آواه الله فى كنفه، وستر عليه برحمته وأدخله فى محبته: من إذا أعطى شكر، وإذا قدر غفر، وإذا غضب فتر». وروي عنه أنه ﷺ قال: «من دفع غضبه دفع الله عذابه، ومن حفظ لسانه ستر الله عورته». وعن ابن عمر رضي الله عنه قال، قال رسول الله ﷺ: «ما من جرعة أعظم عند الله أجراً من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله»(٢).

والإنسان مع تصاعد الغضب يغيب عنه وعيه ويستلم الشيطان زمامه، وعندئذ لا يعي ما يوجَّه إليه من نصح حتى لو كان من كلام الله وحكمة الرسول. وقد جاء في الصحيح: «استب رجلان (أي تبادلا السباب) عند النبي ﷺ فجعل أحدهما يغضب ويحمر وجهه وتنتفخ أوداجه، فنظر إليه النبى ﷺ فقال: إنى لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه هذا... أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، فقام إلى أحد ممن سمع النبي ﷺ وقال له: هل تدري ما قال رسول الله آنفاً؟ قال: لا، قال: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه هذا. أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، فقال له الرجل: أمجنوناً تراني؟ «وهكذا بلغ به الغضب حداً جعله لا يهتم بتوجيه من النبي»(٣).

(١) المصدر السابق ـ صـ ١١٧ ـ ١١٨.

(٢) جدِّد حياتك ـ محمد الغزالي ـ دار الكتب الإسلامية ـ مصر ـ ١٩٨٣ ـ صـ ١١٩.

(٣) المصدر السابق ـ صـ ١١٩ ـ ١٢٠.

إن المؤمن مشغول بمستقبله فى الآخرة والإعداد له فى هذه الحياة الدنيا، والتفرغ للخصومات من صفات من لا عمل لهم إلا الانتقال من نزاع إلى نزاع، وقد عادت هذه الجاهلية إلى الجماهير الفارغة من أمتنا فهم فى نزاعات لا تنتهي لأنهم ليسوا أصحاب رسالة يحيون لها وينشغلون بها(1).

* * *

وفى تعقيبه على الفصل الرابع عشر يقول الشيخ محمد الغزالى: مع أن نعم الله تلاحقنا فى كل نفس نتنفسه وكل نبضة فى العروق فإننا فى أحيان كثيرة لا نحس بذلك الفضل الغامر، أو نقدر صاحبه سبحانه وتعالى. إننا نظن كل شىء معداً من تلقاء نفسه لخدمتنا وأن علم كل ما فى الوجود الاستجابة لرغباتنا لا لسبب واضح سوى أننا نريد ذلك وعلى الكون كله التنفيذ!! بالضبط كما يعيش الأطفال المدللون(2)!!

وقد نشعر ببعض الجميل لظروف مواتية، أو ببعض الجمال فى بيئة مريحة ممتعة، وعلى ما فى هذا الشعور من نقص ـ لانقطاعه عن الله وسوء إدراكنا لنعماه ـ فكم تظن من الناس تملك هذا الشعور؟ قلة لا تذكر!! أما جمهور البشر فذاهل عما يحيط به من نعم، فهو يتقلب فى خيرات الله غير واع لكثرتها ولا شاكر لمن أنعم عليه بها. وقد أراد الله عز وجل أن ينبه الناس إلى ما حولهم من بره، وما يحيط بهم من آثار قدرته ورحمته، فقال ـ كأنه يعرِّف نفسه لخلقه ـ: ﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَشْكُرُونَ * ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ * كَذَلِكَ يُؤْفَكُ الَّذِينَ كَانُوا بِآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ * اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ قَرَارًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ فَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾(3) فهل بعد هذا البيان والتنبيه أدينا حق الله(4)؟!

(1) المصدر السابق ـ صـ ١٢١. (2) المصدر السابق ـ صـ ١٢٥.

(3) جدِّد حياتك ـ محمد الغزالي ـ دار الكتب الإسلامية ـ مصر ـ ١٩٨٣ ـ صـ ١٢٦ ـ بتصرُّف.

(4) المصدر السابق ـ صـ ١٢٦ ـ بتصرف، والآية من سورة سبأ: ١٣.

يظهر أن شكر النعم واجب ثقيل، وأننا على قدر ما نحتاج ونأخذ نستخف وننسى. بل إن كثيراً من الناس يتناول أنعم الله وكأنه يسترد حقاً مسلوباً منه، أو ملكاً خاصاً به، وبالتالى فإنه لا يرى لأحدٍ فضلاً عليه، وبهذا التفكير السقيم لا يثمر صنيع ولا يجئ شكر. وتلك هي العلة فى أنك قد تكون لك أيادٍ بيضاء على بعض الناس وتبذل جهداً فى سوقها إليهم، حتى إذا استقرت فى أيديهم نظروا إليك جامدين أو ودعوك بكلمات باردة ثم ولوا عنك مدبرين(١)!!

هل يغضبك هذا المسلك؟ هكذا صنعوا قبلاً مع ربك وربهم فقال: ﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ﴾(٢).

والإسلام يوجه الآخذ إلى ذكر النعمة التى تساق إليه والثناء على من يرسلها إليه ومكافأته عليها بأية وسيلة، فإن لم يجد الجزاء المادي المعادل لما نال فليشكر بلسان الحال والمقال. وليتوجه إلى الله بالدعاء أن يثيب من فضله من أعطى عوضاً عما عجزت عنه أيدينا. قال رسول الله ﷺ: «من اصطنع إليكم معروفاً فجازوه، فإن عجزتم عن مجازاته فادعوا له حتى تعلموا أنكم قد شكرتم، فإن الله شاكر يحب الشاكرين»، وقال رسول الله ﷺ: «من أُعطي عطاءً فوجد فليجز به، فإن لم يجد فليثن. فإن من أثنى فقد شكر، ومن كتم فقد كفر»، وقال: «إن أشكر الناس لله تبارك وتعالى أشكرهم للناس»، وفى رواية: «لا يشكر الله من لا يشكر الناس»، وقال ﷺ: «من لم يشكر القليل لم يشكر الكثير، والتحدث بنعمة الله شكر وتركها كفر»(٣).

* * *

وفى تعقيبه على الفصل الخامس عشر يقول الشيخ محمد الغزالى: إن العافية التى تمرح في سعتها وتستمتع بحريتها ليست شيئاً، وإذا كنت فى ذهول عما أوتيت من صحة فى بدنك واكتمال فى حواسك، فيجب أن تصحو وبسرعة، واحمد الله ـ

---

(١) المصدر السابق ـ صد ١٢٧ ـ ١٢٨ ـ بتصرُّف.

(٢) سورة غافر: ٦١ ـ ٦٤.

(٣) المصدر السابق ـ صد ١٢٥ ـ ١٢٦ ـ بتصرُّف.

وليّ أمرك وولي نعمتك ـ على هذا الخير الكثير. ألا تعلم أن هناك هلق ابتلاهم الله بفقد هذه النعم؟ ومن الخطأ أن تظن أن رأس مالك هو ما تملكه من الذهب والفضة!! إن رأس مالك الأصيل هو المواهب التى سلحك القدر بها، من ذكاء وقدرة وحرية، وفى مقدمة المواهب ما أنعم الله عليك به من صحة وعافية تتألق بين رأسك وقدميك. والغريب أن أكثر الناس يختصر هذه الثروة التى يمتلكونها ولا يشاركهم فيها أحد(١).!!

إن أغلبنا يألف ما يجده من صحة فلا يعرف روعته وجلاله إلا إذا تعكّر عليه أو فقده، والاعتياد قد يؤدى إلى الاستهانة. والإسلام يرى الحياة نعمة ويطلب إلينا أن نشكر الله على ما وهبنا من روح وإحساس، وسخر لنا من ليل ونهار، ومكّن لنا بين الأرض والسماء. إن هذه الحياة الممتازة الراقية تكريم خاص نعتز به وأن نبصر حق الله فيه(٢).

والحق أن ما فى الحياة من متاعب يأتي من فوضى الناس وسلوكهم الطائش أكثر مما يأتي من طبيعة الحياة نفسها!! ولو استرشدنا بمنارات الله التى أنزل علينا، وأدركنا الخير الواسع الذى أتاح لنا، لكان لنا وللحياة شأن آخر. غير أن أكثرنا يحتقر ثروة الحياة والعافية التى يملكها، وبسبب ذلك يعجز عن الانتفاع بها، ثم يبكي أماني هنية لم يحصل عليها، ولو حصل عليها لكانت بعض الواقع الثمين الذي يقدره حق قدره(٣)!!

* * *

وفى تعقيبه على محتوى الفصل السادس عشر يقول الشيخ محمد الغزالي: كنت معجباً به، تسحرني كلماته، وكان يسرني أن أنجح مثله في حسن البيان وقوة التأثير، لكنني لم أحاول التشبُّه به أو متابعته على طريقته، وأحسب أنني لو حاولت لفشلت، لأن طبيعتي تغلبني. إنني أسير وفق خصائصي النفسية كما يسير القطار

(١) المصدر السابق ـ صـ ١٣٥ ـ ١٣٦ ـ بتصرُّف.
(٢) المصدر السابق ـ صـ ١٣٧ ـ ١٣٨ ـ بتصرُّف واختصار.
(٣) المصدر السابق: ـ صـ ١٣٨ ـ بتصرُّف.

على قضبانه، عندما أخرج عنها أتوقف فوراً. وقد عرفت كثيراً من أصحابي يقلدون الرجل في صغير أو كبير من شئونه، ويحبون في التقرب إليه أن يكونوا صوراً متشابهة من أعماله وأحواله. وقد تشاءمت من هذا الذوبان السمج وتوقعت السوء منه على الرجل وعلى مقلديه جميعاً، لأن الصدق والإخلاص والحقيقة نفسها تضيع فى هذا الجو المفتعل من التمثيل الردئ أو المتقن[1].

ويتساءل الشيخ محمد الغزالي: لماذا لا ينمو الرجال على فطرتهم التي خلقهم الله بها كما تنمو النباتات، لا النخيل يتحول إلى عنب، ولا الثمار تقلد غيرها في الطعم أو اللون؟ إن أيسر شيء على الشخص المقلد أن يلغي شخصيته أمام من يفنى فيهم، وقد قلت يوماً لبعض هؤلاء المقلدين: ما هكذا يعامل أصحاب محمد محمداً، وهو المثل الأعلى للخليقة[2]!!

فعندما استشار أصحابه في أسرى بدر انطلق كل منهم على سجيته يبدي ما عنده كما يعتقده. فأبو بكر الحليم يؤثر الصفح، وعمر الصارم يرى العقوبة. وقد عقَّب رسول الله ﷺ على مشورة صاحبيه بأن شبَّه هذا بإبراهيم الذى قال: ﴿فَمَن تَبِعَنِي فَإِنَّهُ مِنِّي وَمَنْ عَصَانِي فَإِنَّكَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾[3] وشبَّه ذاك بنوح الذى قال: ﴿رَّبِّ لا تَذَرْ عَلَى الأَرْضِ مِنَ الْكَافِرِينَ دَيَّارًا ۞ إِنَّكَ إِن تَذَرْهُمْ يُضِلُّوا عِبَادَكَ وَلا يَلِدُوا إِلاَّ فَاجِرًا كَفَّارًا﴾[4] وظاهر أن كلا الصاحبين تحرَّى الحق كما يهديه إليه تفكيره المستقل، ومزاجه الخاص في علاج الأمور، وهذا المسلك الحر المنزه عن النفاق هو الإسلام[5].

إن خروج الإنسان على سجاياه وانفصاله عن طباعه العقلية والنفسية التى لا اعوجاج فيها أمر يفسد على الإنسان حياته ويثير الاضطراب فى سلوكه، وقد علمت قصة الغراب الذى أعجبه المشي على الأرض، فلا استطاع السير كما ينبغي،

(١) المصدر السابق صد ١٤٣ بتصرف.
(٢) المصدر السابق ـ صد ١٤٣ ـ ١٤٤ بتصرف.
(٣) سورة إبراهيم: ٣٦.
(٤) سورة نوح: ٢٦ ـ ٢٧.
(٥) المصدر السابق ـ صد ١٤٤ بتصرف.

ولا هو استطاع الطيران كما خلق. والناس ليسوا نسخة واحدة مكررة متماثلة في ملامح النفس ومشابه البدن، فهم مختلفون طولاً وقصراً ونحافة وسمنة وقوة وضعفاً.... وفى صفة الأنف والعين والفم والجبهة وسائر ملامح الوجه.. أي أن وجوههم وأبدانهم ليست مصبوبة في قوالب متماثلة ولا مطبوعة على مثال واحد، بل إن الاختلاف ليذهب في تلك الناحية حتى يشمل الأمور الدقيقة التي لا يكاد يلتفت إليها كاختلاف آثار البنان (بصمات الأصابع) بالنسبة لمليارات البشر. وهذا الاختلاف المعجز العجيب الذي يدل على قدرة الخالق سبحانه وتعالى يقابله اختلاف آخر في ملامح النفس وخصائص الفكر والعاطفة[١].

* * *

وفي تعقيبه على محتوى الفصل السابع عشر يقول الشيخ محمد الغزالي: الصبر - كما عرَّفه علماؤنا - «حبس النفس على ما تكره»، وهذا تفسير حسن إذا قصدنا به مواجهة الشدائد البغيضة بثبات وعقل لا بفقد توازنه. لكن حبس النفس على ما تكره إذا قصدنا به دوام الشعور بحرارة الواقع قد ينتهى بالإنسان إلى حالة منكرة من الكآبة والتبلد. وربما انهزم الصبر أمام المقارنات التى تعقدها النفس بين ما أصابها وما كانت تحب وتشتهي، والإسلام يعمل على تحويل الصبر إلى رضا ولن تتذوق النفس طعم الرضا بمجرد إصدار أمر فالأمر يحتاج إلى تلطف مع النفس واستدراج لمشاعرها، وإلا فلا قيمة لأن تقول: «أنا راضٍ»، ونفسك طافحة بالضيق[٢]!!

وإن أكثرنا يتبرم من الظروف التى تحيط به، وقد يضاعف مرارتها ما في النفس من نقص وحرمان، مع أن المتاعب والآلام هي التربة التى تنبت فيها بذور الرجولة. وما ظهرت مواهب العظماء إلا وسط ركام المشقة[٣].

وليس بإمكان كل إنسان تحويل قسمته المكروهة إلى حظ مستحب، ذلك أن

---

(١) المصدر السابق - صـ ١٤٦ - ١٤٩ - بتصرُّف واختصار كبيرين.

(٢) جدِّد حياتك - محمد الغزالي - دار الكتب الإسلامية - مصر - ١٩٨٢ - صـ ١٥٥ - بتصرف.

(٣) المصدر السابق - صـ ١٥٦.

عشاق السخط ومدمني الشكوى أكثر الناس فشلاً في إخفاء معنى السعادة على حياتهم إذا قلَّت هذه السعادة، أو بتعبير أدق إذا لم تكن حياتهم وفق ما يشتهون. أما أصحاب اليقين وأولو العزم فيلقون حياتهم بما في أنفسهم من رحابة وسعة قبل أن تلقاهم هى بما فيها من ضيق. وكما يفرز الجسم عصارة معينة لمقاومة الحراثيم يفرز هؤلاء معاني خاصة تمتزج بأحوال الحياة فتعطيها طعماً جديداً. واسمع إلى ابن تيمية وهو يقول: «سجني خلوة، ونفيي سياحة، وقتلي شهادة»، فالابتلاءات تتحول عند الرجل الكبير إلى نعم يستقبلها مبتسماً(١).

ولا شك في أن تلقّي المتاعب والابتلاءات بهذا الروح المتفائل، وهذه الطاقة على استئناف العيش والتغلب على صعابه أفضل من مشاعر الانكسار والانسحاب التي تحتاج بعض الناس وتقضى عليهم(٢).

* * *

ويعلّق الشيخ محمد الغزالي على محتوى الفصل الثامن عشر فيقول: غريزة حب النفس أصيلة في بنى آدم، ولا مفر من الاعتراف بها ثم مراقبتة أثرها حتى لا يضل عن الصراط المستقيم.

وليست هذه الغريزة شراً خالصاً كما يبدو من النظرة المتعجلة، فنشاط العمران فى الأرض يعود ـ قبل كل شىء ـ إلى هذه الغريزة، والقانون النفسي العتيد القائم على حب اللذة وكره الألم، القائم على طلب المنفعة الخاصة ورفض الضرر، هو سر الاتصال الدائم فى مواكب الحياة والاتساع المستمر في دائرتها. بل لعله سر التقدم العلمي المطرد والكشوف التى نقلت العالم من حال إلى حال. وليس تحقيراً للمرء ـ كما يزعم الزاعمون ـ أن يعبد الله ابتغاء الجنة أو خوفاً من النار، بل هذا كمال عظيم، ولا تخدعنك عن هذه الحقيقة شطحات الصوفية(٣).

---

(١) المصدر السابق ـ صـ ١٥٧ ـ بتصرُّف.

(٢) المصدر السابق ـ صـ ١٥٨ ـ بتصرُّف.

(٣) المصدر السابق ـ صـ ١٦١ ـ بتصرُّف.

وإنما يجب الحذر من هذه الغريزة عندما تمرض، وعندما تتورم وتتضخم ويعاني منها الناس الظلم والبطر. وإحساس المرء بنفسه إذا زاد عن حده ـ يحجبه عن الآخرين ويحصره في عالم خاص به، ولا يزال مثل هذا ماضياً في تكبير شأن نفسه وتهوين غيره، ولا تزال نفسه تعجبه وتنسج حول فكرة غلالة سميكة من الغرور والشراهة، ولا تزال «أنا» تكبر فيه ويتضاعف حجمها حتى يقول: «أنا ربكم الأعلى» إن حب اللذات، والعيش فى إفرازتها ـ حتى لو كان حريراً ـ ينتهي حتماً بالاختناق، حتى لو وصل صاحبه إلى قمة المجد والسلطان[1]!!

و«أنا» شارة القصور الأدبي والتصرف البيهمي، والأنانيون في كل مجتمع لعنة ماحقة تحترق في سعيرها الفضائل والمصالح. والواقع أن الأثرة ـ أي الأنانية ـ يجب أن تعالج منذ الطفولة المبكرة حتى تنبت الناشئة على نحو سوي[2]. ونحن نعلم أن الأثرة ـ أي الأنانية ـ نقمة على أصحابها وعلى الناس، وأن الله عز وجل شرع لنا من التعاليم ما يمكِّننا من تجنُّب نقائصها، وما يجعل البشر جماعات متكافلة متعاونة على البر متواصية بالرحمة. إن المسلم الكامل عضو نافع فى أمته لا يصدر عنه إلا الخير ولا يُتوقَّع منه إلا الفضل والبر فهو في كل أحواله شعاع من نور الحق، ومدد من روافد البركة واليمن وعون على تقريب البعيد وتذليل الصعب. يسعى في هذه الحياة وقلبه مفعم بالمحبة ولسانه رطب بالود والمسالمة ويده مبسوطة بالنعمة يقدمها ـ دون تكلف ـ إلى سواه. تلك هي طبيعة الإسلام ورسالة المسلم فى هذه الحياة. وشر الناس عند الله من لا يُرجى خيره ولا يؤمن شره، والمؤمن لن يكون كذلك أبداً. فالصلة بينه وبين الله تجعله مأمون الشر مرجوَّ الخير[3].

* * *

وفي تعقيبه على الفصل التاسع عشر يقول الشيخ محمد الغزالي: علاج

(١) المصدر السابق ـ صـ ١٦٢ بتصرُّف.

(٢) المصدر السابق ـ صـ ١٦٢ ـ ١٦٣ـ باختصار وتصرُّف.

(٣) جدد حياتك ـ محمد الغزالي ـ دار الكتب الإسلامية ـ مصر ـ ١٩٨٣ ـ صـ ١٦٥ ـ ١٦٦ ـ بتصرُّف.

المشكلات بتزويق المظاهر لا جدوى منه ولا خير فيه، وكل ما يحرزه هذا العلاج من رواج بين الناس أو تقدير خاطئ لن يغير شيئاً من حقيقته الكريهة، ومن هنا لم يهتم الإسلام بالظواهر إذا كانت ستاراً لتشويه معيب أو نقص شأنه. ولهذا لم يقم الإسلام وزنا للتجميل إذا لم يقم على نفس طيبة. والإنسان يتجاوب مع معاني الخير والشر كما يتجاوب جهاز الاستقبال مع الموجات الطوال والقصار التى ترسل إليه، كذلك الإنسان إذا طابت نفسه أو خبثت(١).

وقد طلب الله من عباده أن ينقوا سرائرهم من كل غش، وأن يحفظوا بواطنهم من كل كدر، وأن يتحصنوا من كيد الشيطان بمضاعفة اليقظة وإخلاص العمل وصدق التوبة إليه سبحانه وتعالى(٢). وإصلاح النفس لا يتم بتجاهل عيوبها أو إلقاء الستار عليها، والحسن المحبوب أن يستوى الظاهر والباطن في نصاعة الصحيفة واستقامة السيرة. ويجب أن نعلم أن اكتمال الخصائص الإنسانية الفاضلة لا يتم طفرة، ولا ينشأ اتفاقاً، بل هو نتيجة سلسلة من الجهود المتلاحقة والبرامج المدروسة والإشراف الدقيق(٣).

والله عز وجل لا يهب المعرفة والحكمة إلا إنساناً تعوَّد الإحسان في شئونه كلها وتمكَّن من ضبط نفسه وإحكام أمره وتسديد خطاه ومشى على الصراط المستقيم، لا تمزِّقه وساوس الشر ولا ترده عن هدفه همزات الشياطين. والمربون الأوائل من علماء الإسلام لهم جهاد هائل فى قيادة النفوس إلى الحق وتخليصها من غرائز السوء التي تهوي بها إلى الحضيض. ومن الآداب التي ذكروها نلمح أنهم لا يعرفون التدين إلا يقظة فى العقل ونبلاً في العاطفة(٤).

* * *

(١) المصدر السابق ـ صـ ١٧٥ ـ ١٧٦ ـ بتصرُّف.

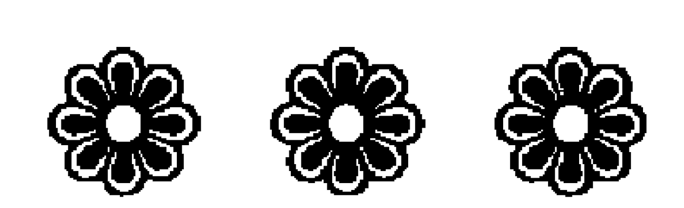
(٢) المصدر السابق ـ صـ ١٧٦.

(٣) المصدر السابق ـ صـ ١٧٦ ـ ١٧٨ ـ باختصار وتصرُّف.

(٤) المصدر السابق ـ صـ ١٧٨ ـ ١٧٩ ـ بتصرُّف.

وتحت عنوان «بين الإيمان والإلحاد» يكتب الشيخ محمد الغزالى: الإيمان بالله بديع السموات والأرض لم يزل ـ كما كان ـ قائماً بالأنفس ولم يزل صوت الفطرة العالي، ولو أن القلوب العطاش إلى اليقين والسكينة وجدت الطريق الصحيح لمعرفة الإسلام لكان الحال مختلفاً، ولكن أصحاب النفوس الكبيرة ـ في الغرب لم يقفوا مكتوفي الأيدى أمام أزمة «الحق» التى تجتاح بلادهم، فبحثوا عن الله وحده، وبذلك تأسس إيمان صحيح ـ وإن كان محدوداً ـ بعيداً عن الكهانات. وهذا الإيمان لا يسمى إلحاداً وإن لم يدن بالتوراة والإنجيل والقرآن(١).

ومن الناس من يحترم الإيمان ويسعى لإشاعته فى المجتمعات، لا لأن الإيمان حق، بل لأن آثاره فى النفوس والمجتمعات مستحبة. ولذلك يقولون: لو لم يكن هناك إله لوجب أن نجعل للناس إلهاً، فالإيمان عند هؤلاء ضرورة اجتماعية لحفظ الأمن وترويض العوام. وهم لذلك لا يكترثون لحقيقة هذا الإيمان ولا لما يترتب عليه. وهذا تفكير سخيف واحتقار لحقيقة الدين وقيمته(٢).



(١) المصدر السابق ـ صـ ١٨٦ ـ ١٨٨ ـ بتصرُّف كبير.

(٢) المصدر السابق ـ صـ ١٩١ ـ بتصرُّف واختصار.

فهرس المحتويات

الفصل الثالث

الجزء الثاني: الأساليب الرئيسة لتحليل القلق

الفصل الرابع

الفصل الخامس

الجزء الثالث: حط ّم القلق قبل أن يحطمك

الفصل السادس

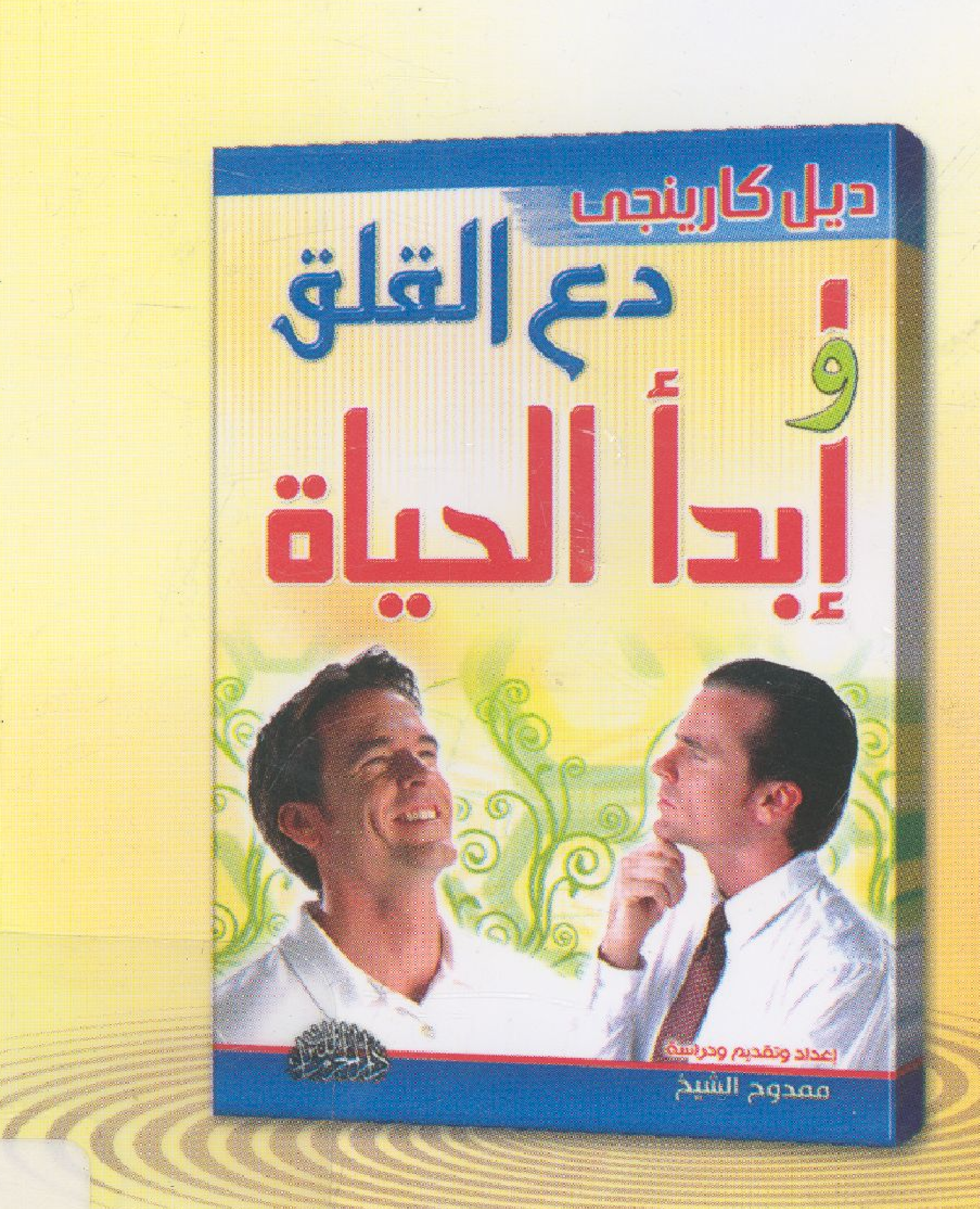
الفصل السابع

الفصل الثامن

الفصل التاسع

الفصل العاشر

ديل كارينجي





45 سوق الكتاب الجديد - العتبة
ت: 25916021